

## Recetas Latinas Básicas

### Salsa Fresca

Rinde 4 porciones

1/2 taza por porción

#### INGREDIENTES

- 2 tomates, picados
- 1/2 cebolla blanca, picada
- 3 chiles jalapeños, finamente picados, sin semillas si desea
- 1/4 taza de cilantro fresco picado
- 1/4 cucharadita de sal
- Jugo de 1 limón

(fold)

(cut)

#### PREPARACIÓN

1. En un tazón mediano, mezcle todos los ingredientes.
2. Sirva o guarde la salsa en el refrigerador por hasta tres días en un recipiente de plástico o vidrio con tapa.

#### Información

##### nutricional

##### por porción

- Calorías: 34
- Carbohidrato: 8 g
- Proteína: 1 g
- Grasa Total: 0 g
- Grasa Saturada: 0 g
- Colesterol: 0 mg
- Sodio: 156 mg
- Fibra dietética: 2 g

#### SUGERENCIAS PARA SERVIR

La Salsa Fresca es deliciosa con Sopes de Huevos Revueltos con Vegetales (vea la página 11), la Tortilla de Huevo con Vegetales (vea la página 15) y el Pollo en Mole con Vegetales (vea la página 29).

## Recetas Latinas Básicas

### Salsa de Tomatillo

Rinde 4 porciones

1/2 taza por porción

#### INGREDIENTES

- 12 tomatillos, sin cáscara, lavados y picados finamente o 2 latas de tomatillos de 12 onzas, escurridos y finamente picados
- 4 chiles serranos, finamente picados, sin semillas si desea
- 1 cebolla blanca pequeña, finamente picada
- 1/4 taza de cilantro fresco picado
- 1 diente de ajo, finamente picado
- Una pizca de sal, opcional\*
- Una pizca de azúcar, opcional\*

(fold)

(cut)

#### Información

##### nutricional

##### por porción

- Calorías: 59
- Carbohidrato: 12 g
- Proteína: 2 g
- Grasa Total: 1 g
- Grasa Saturada: 0 g
- Colesterol: 0 mg
- Sodio: 5 mg
- Fibra dietética: 3 g

#### PREPARACIÓN

1. En un tazón mediano, mezcle todos los ingredientes. Sazone al gusto con sal y azúcar, si desea.
2. Sirva o guarde la salsa en el refrigerador por hasta tres días en un recipiente de plástico o vidrio con tapa.

#### SUGERENCIAS PARA SERVIR

La Salsa de Tomatillo es deliciosa con Tortas de Pollo (vea la página 17), las Quesadillas de Vegetales (vea la página 23) y las Enchiladas de Vegetales con Pollo (vea la página 25).

\*No se ha incluido en el análisis nutricional.

## Recetas Latinas Básicas

### Frijoles Cocidos

Rinde 12 porciones

½ taza por porción

#### INGREDIENTES

- 2 tazas de frijoles secos (pintos, negros o rosados), enjuagados
- 8 tazas de agua
- 1 cebolla, picada
- 1 hoja de laurel
- ¼ cucharadita de sal

#### P R E P A R A C I Ó N

1. Ponga los frijoles, el agua, la cebolla y la hoja de laurel en una olla grande. Tápela y caliéntela hasta que hierva, a fuego alto. Baje a fuego bajo. Cueza los frijoles 1 a 1½ horas o hasta que los frijoles estén suaves.
2. Saque la hoja de laurel e incorpore la sal. Cuézalos otros 15 minutos.
3. Ponga encima de cada porción de Frijoles Cocidos, ½ taza de Salsa Fresca (vea la página 5) o guarde los frijoles en el refrigerador por hasta tres días en un recipiente de plástico o vidrio con tapa.

## Recetas Latinas Básicas

### Frijoles Refritos

Rinde 4 porciones

½ taza por porción

#### INGREDIENTES

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 2 dientes de ajo, finamente picados
- 3 tazas de Frijoles Cocidos con caldo (vea la página 7)

#### P R E P A R A C I Ó N

1. En un sartén grande de teflón, caliente el aceite a fuego medio. Agregue el ajo y cuézalo 1 minuto.
2. Incorpore los frijoles con parte del caldo. Cuézalos 5 minutos.
3. Cuézalos y revuélvalos, agregando más caldo y machucando los frijoles ligeramente con un tenedor hasta que la mezcla de frijoles se ponga espesa, pero no seca.
4. Ponga encima de cada porción de Frijoles Cocidos, ½ taza de Salsa de Tomatillo (vea la página 6) o guarde los frijoles en el refrigerador por hasta tres días en un recipiente de plástico o vidrio con tapa.

(fold)

(cut)

(fold)

(cut)

#### Información

##### nutricional

##### por porción

Calorías: 115

Carbohidrato: 21 g

Proteína: 7 g

Grasa Total: 0 g

Grasa Saturada: 0 g

Colesterol: 0 mg

Sodio: 50 mg

Fibra dietética: 6 g

#### Información

##### nutricional

##### por porción

Calorías: 205

Carbohidrato: 33 g

Proteína: 11 g

Grasa Total: 4 g

Grasa Saturada: 1 g

Colesterol: 0 mg

Sodio: 75 mg

Fibra dietética: 9 g

## Recetas Latinas Básicas

### Tortillas de Maíz

Rinde 6 porciones  
2 tortillas por porción

2 tazas de masa harina  
1½ tazas de agua tibia.

#### PREPARACIÓN

- Ponga la masa harina y el agua en un tazón grande. Mézclela con las manos hasta que se forme una masa suave. Agregue un poco más de agua si la masa harina está seca o se agrieta. Si está pegajosa, agréguele un poco más de masa harina.
- Amásela unos 3 minutos. Forme 12 bolas del mismo tamaño. A medida que forma cada bola, cúbrala con envoltura de plástico para que permanezca húmeda.

## Recetas Latinas Básicas

### Cómo Calentar Tortillas

Las tortillas compradas o hechas en casa pueden calentarse en el horno de microondas, en el horno normal o en la estufa.

#### PREPARACIÓN

##### Horno de microondas

- Envuelva hasta 12 tortillas en envoltura de plástico.
- Caliéntelas en el horno de microondas a temperatura ALTA 15 a 30 segundos.
- Déle la vuelta al montón de tortillas. Caliéntelas en el horno de microondas 15 a 30 segundos más o hasta que estén totalmente calientes. Sírvolas.

Información nutricional por porción	(fold)
Calorías:	139
Carbohidrato:	29 g
Proteína:	4 g
Grasa Total:	1 g
Grasa Saturada:	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio:	2 mg
Fibra dietética:	4 g

**SUGERENCIAS PARA SERVIR**  
Para una porción de vegetales, llene una tortilla con ¼ taza de vegetales cocidos y ¼ taza de Salsa Fresca (vea la página 5).

(cut)

(fold)

(cut)

#### Horno normal

- Envuelva hasta 12 tortillas en papel aluminio.
- Caliéntelas en el horno a 325°F por 20 minutos o hasta que estén totalmente calientes. Sírvolas.

#### Estufa

- Caliénte el comal o sartén grueso sobre fuego medio.
- Caliénte las tortillas 5 segundos de cada lado o hasta que estén totalmente calientes. Sírvolas.  
Para cada pizza, rocíe 1 cucharada de salsa para tacos y cubra con ½ taza de vegetales picados, 1 cucharadita de chiles picados y 1 cucharada de queso rallado.
- Ponga nuevamente la pizza en el sartén y caliente hasta derretir el queso. Puede agregar cilantro si desea. Sirva de inmediato.

Recetas Latinas Básicas

## *Pencas de Nopal Frescas*

INGREDIENTES

*Pencas de Nopal Frescas*

P R E P A R A C I Ó N

1. Utilizando un cuchillo o pelapapas, pele alrededor del borde de las pencas de nopal frescas. No es necesario quitar toda la piel. Raspe para quitar todas las espinas y las partes oscuras.
2. Pique las pencas de nopal finamente.
3. Sirva o guarde el nopal en el refrigerador por hasta tres días en un recipiente de plástico o vidrio con tapa.

S U G E R E N C I A S P A R A S E R V I R

Pruebe los nopalitos frescos en ensaladas, burritos, huevos revueltos y Frijoles Refritos (vea la página 7).

Recetas Latinas Básicas

## *Chiles y Pimentones Asados*

INGREDIENTES

*Chiles y Pimentones*

P R E P A R A C I Ó N

1. Ponga los chiles y pimentones en un asador, en un horno a 450°F o en una parrilla. Voltéelos de tanto en tanto hasta que estén ennegrecidos por todas partes.
2. Ponga los chiles o los pimentones cocidos en una bolsa de plástico hasta que se enfrien. Sáquelas de la bolsa.
3. Utilizando un cuchillo afilado, quiteles la piel. Quiteles el rabo y las semillas. Corte en tiras.
4. Sirva o guarde los chiles y pimentones asados en el refrigerador por hasta tres días en un recipiente de plástico o vidrio con tapa.

S U G E R E N C I A S P A R A S E R V I R

Agregue los Chiles y Pimentones Asados a ensaladas, tacos, tostadas y Tortas de Pollo (vea la página 17).

## Desayuno

### Sopes de Huevos Revueltos con Vegetales

Rinde 4 porciones  
2 sopes por porción

#### INGREDIENTES

- 2 huevos pequeños, batidos ligeramente
- 2 cucharadas de leche baja en grasa (1%)
- 2 calabacitas, ralladas
- 2 cebollitas, picadas
- Una pizca de sal
- 8 sopes preparados

(fold)

(cut)

#### Información nutricional por porción

Calorías:	263
Carbohidrato:	47 g
Proteína:	9 g
Grasa Total:	5 g
Grasa Saturada:	1 g
Colesterol:	79 mg
Sodio:	34 mg
Fibra dietética:	7 g

#### PREPARACIÓN

1. En un tazón mediano, mezcle los huevos, la leche, las calabacitas, las cebollitas y la sal.
2. Caliente un sartén de teflón sobre fuego medio. Ponga la mezcla de huevos en el sartén y revuélgalos. Cuézalos por completo, unos 5 minutos. Póngalos a un lado.
3. Caliente los sopes en el tostador. Ponga ½ taza del relleno de huevos revueltos con vegetales en cada sope. Sírvilos.

#### SUGERENCIAS PARA SERVIR

Sirva los Sopes de Huevos Revueltos con Vegetales con Salsa Fresca (vea la página 5) o Salsa de Tomatillo (vea la página 6).

## Desayuno

### Sopes Tropicales de Pavo

Rinde 4 porciones  
2 sopes por porción

#### INGREDIENTES

- 1 salchicha de pavo de 6 onzas baja en grasa y condimentada, con la piel quitada y la carne desmenuzada (90% bajo en grasa, 10% grasa)
- 1 pimentón verde, sin semillas y picado
- 1 lata de 8 onzas de piña en trozos, escurridos
- 8 sopes preparados

(fold)

(cut)

#### Información nutricional por porción

Calorías:	322
Carbohidrato:	50 g
Proteína:	15 g
Grasa Total:	8 g
Grasa Saturada:	2 g
Colesterol:	31 mg
Sodio:	419 mg
Fibra dietética:	6 g

#### PREPARACIÓN

1. En un tazón mediano, mezcle la salchicha de pavo, el pimentón verde y los trozos de piña.
2. Caliente un sartén de teflón sobre fuego medio. Ponga la mezcla de pavo en el sartén. Cuézala hasta que la salchicha de pavo esté dorada y el pimentón verde esté blando, unos 5 minutos. Póngalos a un lado.
3. Caliente los sopes en el tostador. Ponga ½ taza de relleno tropical de pavo en cada sope. Sírvilos.

**Desayuno**

## *Sopes con Manzanas en Trozos*

**Rinde 4 porciones****2 sopes por porción****INGREDIENTES**

- 4 manzanas verdes o rojas grandes, sin cáscara, sin semillas y picadas
- ½ taza de jugo de naranja
- ⅓ taza de azúcar morena
- ½ cucharadita de canela molida
- 8 sopes preparados

(fold)

**Desayuno**

## *Hotcakes con Moras*

**Rinde 4 porciones****2 hotcakes enrollados por porción****INGREDIENTES**

- 3 tazas de moras frescas o congeladas (fresas, zarzamoras y/o arándanos)
- ½ taza de jalea de fruta con bajo contenido de azúcar (reduced sugar preserves), de cualquier sabor
- 2 tazas de harina para hotcakes sin grasa sabor leche cortada (buttermilk)
- ½ taza de crema agria baja en grasa o yogur de vainilla sin grasa, opcional\*

(fold)

\*No se ha incluido en el análisis nutricional.

**PREPARACIÓN**

1. En una cacerola grande, mezcle las moras y la jalea. Cuézalas sobre fuego medio hasta que estén ligeramente espesas, unos 5 minutos. Póngalas a un lado.

(cut)

**PREPARACIÓN**

1. En una cacerola grande, mezcle las manzanas, el jugo de naranja, el azúcar morena y la canela molida. Cuézalas sobre fuego medio 10 a 15 minutos o hasta que las manzanas estén blandas y la mezcla esté espesa. Póngalas a un lado.
2. Caliente los sopes en el tostador. Ponga ½ taza de relleno de manzana en cada sope. Sírvalos.

**SUGERENCIAS PARA SERVIR**

Para un desayuno de buffet, haga Sopes de Huevos Revueltos con Vegetales (vea la página 11), Sopes Tropicales de Pavo (vea la página 12) y Sopes de Manzanas en Trozos.

**Información nutricional por porción**

Calorías:	425
Carbohidrato:	97 g
Proteína:	6 g
Grasa Total:	4 g
Grasa Saturada:	1 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	11 mg
Fibra dietética:	11 g

**Información nutricional por porción**

Calorías:	329
Carbohidrato:	72 g
Proteína:	4 g
Grasa Total:	4 g
Grasa Saturada:	2 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	355 mg
Fibra dietética:	3 g

2. En un tazón grande, combine la mezcla para hotcakes con agua de acuerdo con las instrucciones del paquete. Agregue agua suficiente para hacer una masa ligeramente delgada.

3. Ponga ⅓ taza de mezcla de hotcake en un comal o sartén de teflón caliente, dejando que se extienda a aproximadamente 6 pulgadas. Cueza el hotcake hasta que los bordes estén secos. Voltéelo y cuézalo hasta que esté bien cocido.

4. Repita el paso 3, hasta que todos los hotcakes estén cocidos.
5. Ponga ¼ taza de mezcla de moras en el centro de cada hotcake. Enrollelo y póngalo en el plato para servir.
6. Rocíe cada hotcake con la mezcla restante de moras. Ponga encima de cada hotcake 1 cucharada de crema agria o yogur de vainilla, si desea. Sírvalos.

**SUGERENCIAS PARA SERVIR**

En vez de moras, use manzanas, peras o nectarinas en rebanadas

**Desayuno**

## Tortilla de Huevo con Vegetales

**Rinde 4 porciones**1 tortilla de huevo  
por porción**INGREDIENTES**

- 2 tazas de vegetales frescos, finamente picados (pimentón, tomate, zanahoria, brócoli y cebolla)
- 1 cucharada de orégano seco
- Una pizca de sal, opcional\*
- 4 huevos pequeños
- $\frac{1}{4}$  taza de leche baja en grasa (1%)
- Aceite en aerosol para cocinar
- $\frac{1}{3}$  taza de requesón bajo en grasa (1%)
- 8 tortillas de maíz calientes (vea la página 9)

\*No se ha incluido en el análisis nutricional.

(fold)

**Información  
nutricional****por porción**

Calorías:	235
Carbohidrato:	35 g
Proteína:	12 g
Grasa Total:	6 g
Grasa Saturada:	2 g
Colesterol:	159 mg**
Sodio:	144 mg
Fibra dietética:	5 g

**P R E P A R A C I Ó N**

- Caliente un sartén de teflón sobre fuego medio. Agregue los vegetales y el orégano. Revuélvalo. Baje a fuego bajo. Tape el sartén y cueza los vegetales hasta que estén blandos, unos 3 minutos. Sazónelos ligeramente con sal, si desea. Póngalos a un lado.
- Para cada tortilla de huevo, bata 1 huevo con 1 cucharada de leche.
- Rocié un sartén de 6 pulgadas con el aceite en aerosol para cocinar. Caliente el sartén sobre fuego medio. Agregue la mezcla de huevos. Cuézala hasta que casi esté lista, levantando suavemente los bordes y dejando que el huevo no cocido escurra bajo la parte cocida.
- Ponga  $\frac{1}{2}$  taza de la mezcla de vegetales y 2 cucharadas de requesón sobre la mitad del huevo cocido. Doble la otra mitad del huevo sobre los vegetales y el requesón. Tape el sartén y cueza el huevo hasta que el requesón empiece a derretirse.
- Repita los pasos 2, 3 y 4 para las tortillas de huevo restantes.
- Sirva cada tortilla de huevo con dos tortillas de maíz.

\*\*No satisface el criterio de 5 al Día.

(cut)

**Recetas Favoritas de 5 Al Día**

## Crepas con Fruta

**Rinde 4 porciones**

1 wrap por porción

**INGREDIENTES**

- 1 taza de duraznos enlatados cortados en rebanadas y escurridos
- $\frac{1}{2}$  taza de las bayas que usted prefiera tal como frambuesas, arándanos o fresas
- $\frac{1}{2}$  taza de plátanos cortados en rebanadas
- 4 tortillas de harina de 6 pulgadas
- 2 cucharaditas de azúcar
- $\frac{1}{4}$  cucharadita de canela en polvo

(fold)

**Información  
nutricional****por porción**

Calorías	169
Carbohidrato	37 g
Proteína	3 g
Grasa total	2 g
Grasa Saturada	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	159 mg
Fibra Dietética	3 g

(cut)

**P R E P A R A C I Ó N**

- Ponga  $\frac{1}{4}$  de taza de duraznos, 2 cucharadas de bayas y 2 cucharadas de plátanos en forma de una tira de 1 pulgada en el centro de cada tortilla.
- Mezcle el azúcar con la canela y espolvoree  $\frac{1}{2}$  cucharadita sobre las frutas.
- Doble ambos lados de las tortillas y enróllelas.
- Ponga cada crepa en el microondas y caliéntela en ALTO durante 1 minuto o sírvala fría.

**Recetas Favoritas de 5 Al Día**

## *Licuado de Uvas Rápido y Cremoso*

Rinde 4 porciones  
1 taza por porción

**INGREDIENTES**

2 tazas de uvas rojas o verdes, sin semillas  
2 plátanos, pelados y cortados en rebanadas  
2 naranjas, peladas y cortadas en cuartos  
12 a 16 cubitos de hielo

(fold)

**P R E P A R A C I Ó N**

1. Ponga las uvas, los plátanos las naranjas y el hielo en la licuadora.
2. Lique bien. Sírvalo inmediatamente.

**Información**

**nutricional**

**por porción**

Calorías: 151  
Carbohidrato: 39 g  
Proteína: 2 g  
Grasa Total: 1 g  
Grasa Saturada: 0 g  
Colesterol: 0 mg  
Sodio: 2 mg  
Fibra dietética: 4 g

» (cut)

**Desayuno**

## *Ensalada de Frutas*

Rinde 4 porciones  
½ taza por porción

**INGREDIENTES**

½ taza plátano en rebanadas  
½ taza manzana picada  
½ taza papaya picada  
½ taza uvas  
½ taza de jugo de naranja

(fold)

» (cut)

**P R E P A R A C I Ó N**

1. En un tazón mediano, mezcle todos los ingredientes. Sírvala.

**Información**

**nutricional**

**por porción**

Calorías: 109  
Carbohidrato: 28 g  
Proteína: 1 g  
Grasa Total: 0 g  
Grasa Saturada: 0 g  
Colesterol: 0 mg  
Sodio: 3 mg  
Fibra dietética: 2 g

**Desayuno**

## *Frijoles Cocidos con Pimentones Asados*

**Rinde 2 porciones****INGREDIENTES**

1 taza por porción

- 2 tazas de Frijoles Cocidos, utilizando frijoles negros (vea la página 7)  
 1 taza de Pimentones Asados, finamente picados (vea la página 10)  
 1 cucharadita de chile rojo martajado

(fold)

**Información****nutricional****por porción**

Calorías: 249  
 Carbohidrato: 47 g  
 Proteína: 15 g  
 Grasa Total: 1 g  
 Grasa Saturada: 0 g  
 Colesterol: 0 mg  
 Sodio: 133 mg  
 Fibra Dietética: 13 g

**P R E P A R A C I Ó N**

- En un sartén mediano, mezcle todos los ingredientes. Cueza la mezcla de frijoles sobre fuego medio 10 minutos. Sírvales.

**Almuerzo**

## *Tortas de Pollo*

**Rinde 2 porciones**

1 taza por porción

**INGREDIENTES**

- 1½ libras de piezas de pollo, sin piel  
 1½ tazas de Frijoles Cocidos, utilizando frijoles pintos (vea la página 7) ó 1 lata de 15 onzas de frijoles pintos con bajo contenido de sodio  
 4 bolillos o piezas de pan francés  
 2 tazas de lechuga orejona o romana, picada  
 ½ taza de rábanos cortados en rebanadas delgadas  
 8 rebanadas delgadas de cebolla blanca  
 1 taza de Salsa Fresca (vea la página 5)  
 Queso añejo desmenuzado o queso Monterey Jack rallado, opcional\*

(fold)

**Información****nutricional****por porción**

Calorías: 462  
 Carbohidrato: 64 g  
 Proteína: 35 g  
 Grasa Total: 8 g  
 Grasa Saturada: 2 g  
 Colesterol: 66 mg  
 Sodio: 347 mg  
 Fibra dietética: 12 g

**P R E P A R A C I Ó N**

- Ponga el pollo en una olla grande. Cubralo con agua. Caliéntelo hasta que hierva, a fuego alto. Baje el fuego a medio-bajo. Cuézalo, sin tapa, hasta que el pollo esté bien cocido, unos 30 minutos. Escúrralo y déjelo enfriar. Desmenude el pollo.
- Mientras tanto, ponga los frijoles en un sartén pequeño. Cuézalos sobre fuego medio hasta que estén calientes. Machuca ligeramente los frijoles con un tenedor. Póngalos a un lado.
- Corte a la mitad cada pieza de pan, a lo largo.
- Divida el pollo, los frijoles, la lechuga, los rábanos y la cebolla uniformemente en cuatro porciones. Coloque una porción de cada ingrediente en la mitad inferior de cada pieza de pan. Póngales salsa encima. Si desea, adórnelas con queso. Ponga la otra mitad de la pieza de pan en la parte superior de cada torta. Sírvolas.

**S U G E R E N C I A S P A R A S E R V I R**

Los frijoles pueden ser calentados en un horno de microondas a temperatura ALTA 1 a 2 minutos.

\*No se ha incluido en el análisis nutricional.

(cut)

**Almuerzo**

## Sopa de Albóndigas

**Rinde 4 porciones**

1½ tazas por porción

**INGREDIENTES**

- 6 tazas de agua
- ½ taza de arroz
- 3 cubos de caldo con sabor de carne de res o de pollo, con bajo contenido de sodio, ó 1 cucharada de polvo para caldo con bajo contenido de sodio
- 4 ramitas de orégano fresco, finamente picadas ó 1 cucharadita de orégano seco
- 8 onzas de pavo, carne de res o pollo molidos, bajos en grasa (90% bajo en grasa, 10% grasa)
- 1 tomate, finamente picado
- ½ cebolla, finamente picada
- 1 huevo grande
- ½ cucharadita de sal
- 2 tazas de vegetales mixtos frescos (zanahorias, apio y brócoli)

(fold)

**Información****nutricional****por porción**

Calorías:	212
Carbohidrato:	22 g
Proteína:	17 g
Grasa Total:	6 g
Grasa Saturada:	2 g
Colesterol:	86 mg
Sodio:	368 mg
Fibra dietética:	2 g

(cut)

**P R E P A R A C I Ó N**

- En una olla grande, combine el agua, el arroz, los cubos de caldo y el orégano. Caliente la olla hasta que hierva, a fuego alto. Revuelva para disolver los cubos o el polvo de caldo. Baje a fuego bajo y cuézalo.
- Mientras tanto, en un tazón grande, mezcle la carne molida, el tomate, la cebolla, el huevo y la sal. Forme 24 albóndigas grandes.
- Agregue las albóndigas a la mezcla de caldo. Cuézalas 20 minutos.
- Agregue los vegetales. Cuézalas 10 a 15 minutos o hasta que las albóndigas estén cocidas y el arroz y los vegetales estén suaves. Sírvolas.

**S U G E R E N C I A S P A R A S E R V I R**

La Sopa de Albóndigas es deliciosa recalentada, pero es posible que tenga que agregar agua o caldo porque el arroz absorbe el líquido.

**Almuerzo**

## Ensalada de Nopales

**Rinde 4 porciones**

1½ tazas por porción

**INGREDIENTES**

- 1 taza de pencas de nopal limpias y finamente picadas (vea la página 10) ó 1 frasco de 14 onzas de nopales, escurridos y enjuagados
- 1 cebolla blanca pequeña, cortada en tajadas delgadas
- 1 chile serrano, finamente picado
- 3 cucharadas de vinagre de sidra  
Una pizca de sal, opcional\*
- 1 lechuga romana pequeña, picada
- 1 tomate, finamente picado
- 2 rábanos, cortados en rebanadas delgadas
- 2 cucharadas de cilantro fresco picado  
Queso fresco desmenuzado o queso mozzarella rallado como guarnición, opcional\*

(fold)

**Información****nutricional****por porción**

Calorías:	47
Carbohidrato:	10 g
Proteína:	3 g
Grasa Total:	0 g
Grasa Saturada:	0 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	31 mg
Fibra dietética:	5 g

(cut)

**P R E P A R A C I Ó N**

- En un tazón mediano, mezcle los nopales, la cebolla, el chile y el vinagre. Agregue sal, si desea. Déjelos reposar 15 a 30 minutos.
- Ponga la lechuga en un platón. Colóquela encima la mezcla de nopales marinados, tomate, rábanos y cilantro. Adórnelo con una guarnición de queso fresco o queso mozzarella, si desea. Sírvala.

\*No se ha incluido en el análisis nutricional.

**Recetas Favoritas de 5 Al Día**

## *Ensalada Marinada Californiana*

Rinde 6 porciones

1 taza por porción

### INGREDIENTES

3 nectarinas cortadas en cubitos  
 $\frac{1}{2}$  libra de hongos frescos cortados en cuartos  
 1 taza de tomates de tamaño chico cortados a la mitad  
 $\frac{1}{2}$  taza de aceitunas descarozadas (opcional)  
 $\frac{1}{3}$  taza de cebollas verdes picadas  
 1 Lata (14 onzas) de corazones de alcachotas  
 1 cucharada de aceite vegetal  
 $\frac{1}{4}$  taza de jugo de limón  
 $\frac{1}{4}$  cucharadita de azúcar  
 1 cucharadita de estragón desmenuzado  
 $\frac{1}{2}$  cucharadita de tomillo

(fold)

(cut)

### P R E P A R A C I Ó N

1. Mezcle las nectarinas, hongos, tomates de tamaño chico y cebollas verdes en un tazón grande.
2. Escurra el líquido de las alcachofas y resérvelo.
3. Agregue las alcachofas a la ensalada.
4. Mezcle el líquido de las alcachofas con el resto de los ingredientes en un frasco. Sacuda bien y vierta sobre la ensalada.
5. Sirva inmediatamente o enfíe en el refrigerador durante dos horas para un mejor sabor.

### Información

#### nutricional

#### por porción

Calorías: 83  
 Carbohidrato: 14 g  
 Proteína: 3 g  
 Grasa Total: 3 g  
 Grasa Saturada: 0 g  
 Colesterol: 0 mg  
 Sodio: 24 mg  
 Fibra Dietética: 8 g

**Recetas Favoritas de 5 Al Día**

## *Peras con Arroz Moreno (integral)*

Rinde 6 porciones

1 taza por porción

### INGREDIENTES

3 cucharadas de jugo de limón  
 2 cucharaditas de ajo picado finamente  
 $\frac{1}{4}$  cucharadita de pimienta negra en polvo  
 $\frac{1}{2}$  cucharadita de jengibre en polvo  
 2 peras cortadas en cubitos  
 $3\frac{1}{2}$  tazas de arroz moreno (integral) cocido  
 $\frac{1}{2}$  taza de cebollas verdes picadas  
 $\frac{1}{2}$  taza de zanahorias ralladas  
 $\frac{1}{2}$  taza de apio picado  
 3 cucharadas de aceite vegetal

(fold)

(cut)

### P R E P A R A C I Ó N

1. Mezcle el jugo de limón, el ajo, el jengibre y la pimienta negra en un tazón pequeño. Agregue las peras y reserve a un lado.
2. Mezcle el arroz moreno con el resto de los ingredientes en un tazón grande. Incorpore delicadamente las peras.
3. Sirva inmediatamente o enfíe en el refrigerador.

### Información

#### nutricional

#### por porción

Calorías 238  
 Carbohidrato 39 g  
 Proteína 4 g  
 Grasa total 8 g  
 Grasa Saturada 1 g  
 Colesterol 0 mg  
 Sodio 21 mg  
 Fibra Dietética 6 g

**Almuerzo**

## *Licuado Tropical*

**Rinde 1 porción**

1½ tazas por porción

**INGREDIENTES**

- ½ taza de leche baja en grasa (1%)
- ½ taza de yogur natural sin grasa
- ½ taza de mango o piña picada
- 1 cucharada de azúcar
- ¼ cucharadita de extracto de vainilla o de coco
- 5 cubos de hielo

(fold)

**P R E P A R A C I Ó N**

1. Ponga todos los ingredientes en el vaso de una licuadora.
2. Licúelos hasta que la mezcla sea cremosa. Sírvalo.

**Información****nutricional****por porción**

- Calorías: 225  
 Carbohidrato: 42 g  
 Proteína: 11 g  
 Grasa Total: 2 g  
 Grasa Saturada: 1 g  
 Colesterol: 7 mg  
 Sodio: 157 mg  
 Fibra dietética: 1 g

(cut)

**Almuerzo**

## *Vegetales Variados con Aderezo de Salsa*

**Rinde 4 porciones**1 taza de vegetales y  
½ taza de aderezo  
por porción**INGREDIENTES**

- 2 zanahorias, cortadas en tiras de 3 pulgadas
- 2 tallos de apio, cortados en tiras de 3 pulgadas
- ½ jícama, pelada y cortada en tiras de 3 pulgadas
- 1 manojo de rábanos, sin rabo
- 6 cebollitas, sin rabo
- 1 taza de crema agria sin grasa
- 1 taza de Salsa Fresca (vea la página 5)

(fold)

**P R E P A R A C I Ó N**

1. Acomode los vegetales en un platón.
2. En un tazón pequeño, mezcle la crema agria y la salsa. Sírvilos.

**Información****nutricional****por porción**

- Calorías: 109  
 Carbohidrato: 22 g  
 Proteína: 6 g  
 Grasa Total: 0 g  
 Grasa Saturada: 0 g  
 Colesterol: 2 mg  
 Sodio: 247 mg  
 Fibra dietética: 7 g

(cut)

**Bocadillos**

## *Chilaquiles Rápidos*

*Rinde 4 porciones**1 taza por porción***INGREDIENTES**

- 2 tazas de Salsa Fresca (vea la página 5)
- 4 tazas de tortilla en trozos, sin sal y horneados (*baked, unsalted tortilla chips*)
- ½ taza de queso fresco desmenuzado o queso Monterey Jack rallado
- ½ taza de cebolla blanca picada
- Jugo de limón al gusto

(fold)

» (cut)

**P R E P A R A C I Ó N**

1. Ponga la salsa en un sartén de teflón. Cuéza a fuego medio hasta que esté caliente. Agregue los trozos de tortilla. Cuézalos 2 a 3 minutos, revolviendo ocasionalmente.
2. Ponga la salsa y los trozos de tortilla en un platón. Póngales encima el queso y la cebolla. Rocíe con el jugo de limón. Sírvilos.

**Información nutricional por porción**

Calorías:	167
Carbohidrato:	29 g
Proteína:	7 g
Grasa Total:	3 g
Grasa Saturada:	2 g
Colesterol:	9 mg
Sodio:	195 mg
Fibra dietética:	4 g

**Bocadillos**

## *Taquitos*

*Rinde 4 porciones**3 taquitos por porción***INGREDIENTES**

- 2 tazas de vegetales congelados, (chicharos, zanahorias y elote), descongelados
- ½ taza de queso añejo desmenuzado o queso Monterey Jack rallado
- 12 tortillas de maíz, calientes (vea la página 9)
- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 tazas de Salsa Fresca (vea la página 5)
- ½ aguacate, picado

(fold)

» (cut)

**Información nutricional por porción**

Calorías:	393
Carbohidrato:	66 g
Proteína:	12 g
Grasa Total:	11 g
Grasa Saturada:	3 g
Colesterol:	12 mg
Sodio:	117 mg
Fibra dietética:	13 g

**P R E P A R A C I Ó N**

1. Caliente el horno a 450°F.
2. En un tazón mediano, mezcle los vegetales y el queso. Ponga ¼ taza de la mezcla de vegetales y queso en el centro de cada tortilla. Enróllela apretadamente.
3. Ponga los taquitos en una lámina para hornear. Cepille cada taquito ligeramente con aceite. Horneelos hasta que estén dorados, unos 7 a 10 minutos.
4. Mientras los taquitos se están horneando, mezcle la Salsa Fresca con el aguacate.
5. Ponga la mezcla de salsa sobre cada porción de taquitos. Sírvilos.

## Bocadillos

### *Quesadillas de Vegetales*

Rinde 4 porciones

1 quesadilla por  
porción

#### INGREDIENTES

- 1 zanahoria grande, rallada
- 1 calabacita, rallada
- 8 tortillas de harina
- $\frac{3}{4}$  taza de queso fresco desmenuzado o queso Monterey Jack rallado
- Salsa picante, al gusto

(fold)

#### P R E P A R A C I Ó N

1. En un tazón pequeño, mezcle la zanahoria y la calabacita.
2. Ponga  $\frac{1}{2}$  taza de la mezcla de vegetales sobre cada una de cuatro tortillas. Ponga encima de cada tortilla 3 cucharadas de queso. Rocíela con salsa picante al gusto. Cábrala con una segunda tortilla.
3. Ponga un sartén de teflón sobre fuego medio hasta que esté caliente. Ponga cada quesadilla en el sartén. Voltéala y cuézala 1 minuto o hasta que esté caliente y el queso se derrita. Corte cada quesadilla en cuatro partes. Sírvalas.

#### Información

##### nutricional

##### por porción

Calorías: 359

Carbohidrato: 54 g

Proteína: 14 g

Grasa Total: 10 g

Grasa Saturada: 3 g

Colesterol: 14 mg

Sodio: 475 mg

Fibra dietética: 4 g

#### S U G E R E N C I A P A R A C O C I N A R

Las quesadillas pueden calentarse en el horno de microondas utilizando los siguientes pasos:

1. Envuelva cada quesadilla en envoltura de plástico.
2. Cueza cada quesadilla a temperatura ALTA 1 minuto. Sírvala.

## Bocadillos

### *Agua de Melón*

Rinde 4 porciones

$\frac{3}{4}$  taza por porción

#### INGREDIENTES

- 2 tazas de melón, picado (melón de Castilla, melón blanco o sandía)
- 2 tazas de agua fría

(cut)

#### P R E P A R A C I Ó N

1. Ponga todos los ingredientes en el vaso de una licuadora.
2. Licúe bien. Sírvala.

#### Información

##### nutricional

##### por porción

Calorías: 28

Carbohidrato: 7 g

Proteína: 1 g

Grasa Total: 0 g

Grasa Saturada: 0 g

Colesterol: 0 mg

Sodio: 8 mg

Fibra dietética: 1 g

#### S U G E R E N C I A S P A R A S E R V I R

Para obtener una bebida estilo raspado ponga 10 cubos de hielo junto con el melón en la licuadora.

(cut)

**Bocadillos**

## *Licuado de Fresa*

**Rinde 2 porciones****1½ tazas por porción****INGREDIENTES**

- 1½ tazas de fresas, sin rabo
- 2 tazas de leche baja en grasa (1%)
- 2 cucharadas de azúcar

(fold)

**Cena**

## *Enchiladas de Vegetales con Pollo*

**Rinde 4 porciones****2 enchiladas por porción****INGREDIENTES**

- 1¼ libras de piezas de pollo sin piel
- 1 lata de 19 onzas de salsa roja o verde para enchiladas
- 8 tortillas de maíz, calientes (vea la página 9)
- 2 tazas de vegetales frescos o congelados (elote, ejotes y zanahorias)
- ½ taza de queso fresco desmenuzado o queso Monterey Jack rallado

(fold)

**PREPARIACIÓN**

1. Ponga el pollo en una olla grande. Cúbralo con agua. Caliéntelo hasta que hierva, a fuego alto. Baje a fuego medio-bajo. Cueza el pollo, sin tapa, hasta que esté bien cocido, unos 30 minutos. Escúrralo y déjelo enfriar. Desmenuce el pollo.

(cut)

**PREPARACIÓN**

1. Ponga todos los ingredientes en el vaso de una licuadora.
2. Licúe bien. Sírvalo.

**Información****nutricional****por porción**

- Calorías: 184
- Carbohidrato: 32 g
- Proteína: 9 g
- Grasa Total: 3 g
- Grasa Saturada: 2 g
- Colesterol: 10 mg
- Sodio: 124 mg
- Fibra dietética: 3 g

**SUGERENCIA PARA SERVIR**

Para obtener un licuado espumoso use fresas congeladas.

2. Caliente el horno a 350°F.

3. Ponga 1 taza de salsa para enchiladas en un tazón poco profundo.
4. Remoje una tortilla caliente en la salsa. Ponga 1/4 taza de vegetales, 1 cucharada de queso y 1/3 taza de pollo a lo largo del centro de la tortilla. Enrolle la tortilla. Colóquela en un recipiente para hornear.

5. Repita el paso 4 hasta que todas las enchiladas estén en el recipiente. Tápelos y hornee las enchiladas 20 a 30 minutos o hasta que estén totalmente calientes.
6. Mientras tanto, en un sartén pequeño, caliente la salsa para enchiladas restante (1 1/4 tazas) sobre fuego medio. Ponga la salsa sobre las enchiladas cocidas. Sírvolas.

**SUGERENCIA PARA SERVIR**

Sirva las Enchiladas de Vegetales con Pollo con Frijoles Cocidos (vea la página 7) y Arroz a la Mexicana (vea la página 30).

**Información****nutricional****por porción**

- Calorías: 449
- Carbohidrato: 49 g
- Proteína: 41 g
- Grasa Total: 11 g
- Grasa Saturada: 4 g
- Colesterol: 94 mg
- Sodio: 501 mg\*
- Fibra dietética: 11 g

\*No satisface el criterio de 5 al Día.

**Cena**

## *Flan con Fruta*

**Rinde 4 porciones**1 flan pequeño y  
½ taza de fruta  
por porción**INGREDIENTES**

- 1 paquete de 3 onzas de mezcla para flan  
 2 tazas de leche baja en grasa (1%)  
 ¼ taza de azúcar  
 2 cucharadas de agua  
 ½ cucharadita de extracto de vainilla  
 1 cucharadita de cáscara de naranja o limón rallada  
 1 taza de fresas, sin rabo, y cortadas a la mitad  
 ½ taza de uvas verdes, cortadas a la mitad  
 ½ taza de mango finamente picado

(fold)

(cut)

**P R E P A R A C I Ó N**

- Prepare el flan de acuerdo con las instrucciones del paquete, usando leche baja en grasa (1%).
- Ponga la mezcla del flan en cuatro moldes individuales. Refrigérelos 1 hora o hasta que el flan esté cuajado.
- En una cacerola gruesa, disuelva el azúcar en agua sobre fuego medio. Cuézala, revolviendo constantemente, 5 minutos. Incorpore el extracto de vainilla y la cáscara de naranja o limón rallada. Déjela enfriar un poco.
- Ponga la fresas, uvas y mango en un tazón mediano. Incorpore el jarabe de azúcar tibia. Déjelo reposar por lo menos 20 minutos o refrigerérelo hasta servirlo.
- Para servirlo, desmolde cada flan. Ponga 1/2 taza de fruta alrededor de cada porción.

**Información****nutricional****por porción**

Calorías:	218
Carbohidrato:	48 g
Proteína:	4 g
Grasa Total:	2 g
Grasa Saturada:	1 g
Colesterol:	5 mg
Sodio:	70 mg
Fibra dietética:	1 g

**P R E P A R A C I Ó N**

- En un sartén grande, caliente el agua hasta que hierva, a fuego alto. Agregue las papas. Cuézalas hasta que estén suaves y un poco firmes, unos 5 minutos. Escúrralas en un colador y séquelas tocándolas con toallas de papel. Póngalas a un lado.
- En el mismo sartén, agregue el aceite vegetal. Ponga el sartén sobre el fuego alto hasta que esté caliente. Agregue las papas y el pimentón. Cuézalos 2 minutos. Incorpore el elote, los tomates y el orégano. Cuézalos hasta que los vegetales estén suaves. Sazónelos con sal y pimienta, si desea.
- Rocíe cada porción con 1 cucharada de queso. Sírvulas.

**Cena**

## *Papas Salteadas*

**Rinde 4 porciones**

1 taza por porción

**INGREDIENTES**

- 4 tazas de agua  
 2 papas grandes, bien talladas y picadas  
 2 cucharaditas de aceite vegetal  
 1 pimentón, finamente picado  
 1 taza de elote enlatado, escurrido  
 1 tomate, picado  
 ½ cucharadita de orégano seco  
 Sal y pimienta, opcional\*  
 ¼ taza de queso añejo desmenuzado o queso Monterey Jack rallado

(fold)

(cut)

**Información****nutricional****por porción**

Calorías:	189
Carbohidrato:	32 g
Proteína:	5 g
Grasa Total:	5 g
Grasa Saturada:	2 g
Colesterol:	9 mg
Sodio:	193 mg
Fibra dietética:	4 g

**S U G E R E N C I A S P A R A S E R V I R**

Las Papas Salteadas hacen un excelente acompañamiento para carnes a la parrilla o asadas. Para una comida rápida de un solo platillo, ponga encima de cada porción de Papas Salteadas una salchicha de pavo bajo en grasa cocida.

\*No se ha incluido en el análisis nutricional.

**Cena**

## Sopa Saludable de Frijoles y Jamón

Rinde 8 porciones  
2 tazas por porción

**INGREDIENTES**

- taza de CADA UNA de las siguientes legumbres: frijoles rosados secos, lentejas secas, frijoles negros secos, chícharos amarillos, frijoles comunes secos y frijoles de carete secos
- 8 tazas de agua
- 1 pernil de jamón ahumado (aproximadamente 1 libra)
- 1 cucharadita de CADA UNA de las siguientes hierbas: albahaca seca, romero seco, mejorana seca y chile rojo en polvo
- cucharadita de sal y — de pimienta negra
- 1 hoja de laurel
- 1 taza de cebolla picada
- taza de zanahorias cortadas
- taza de apio picado
- 2 latas de tomates de 14.5 onzas, con su líquido
- 1 lata de salsa de tomate de 8 onzas

(fold)

» (cut)

**Información****nutricional****por porción**

Calorías:	330
Carbohidrato:	54 g
Proteína:	23 g
Grasa Total:	4 g
Grasa Saturada:	1.5 g
Colesterol:	15 mg
Sodio:	470 mg
Fibra dietética:	13 g

**P R E P A R A C I Ó N**

- Lave con agua fría los frijoles rosados secos, las lentejas, los frijoles negros, los chícharos amarillos, los frijoles comunes y los frijoles de carete. Coloque todos los frijoles, las lentejas y los chícharos en un tazón grande y cubra completamente con agua, hasta 2 pulgadas por sobre la mezcla. Cubra con una tapa y deje reposar durante 8 horas. Cuele.
- Una vez que los haya colado, mezcle en una olla grande los frijoles, las lentejas y los chícharos junto con las 8 tazas de agua y el jamón. Hierva. Agregue los condimentos, la cebolla, las zanahorias, los tomates y la salsa de tomate. Cubra con una tapa y cocine a fuego lento durante 2 horas. Retire la tapa y cocine durante 1 hora.
- Retire la hoja de laurel. Retire el pernil de jamón de la sopa y separe la carne del hueso. Luego desmenude la carne con dos tenedores y vuélvala a colocar en la sopa. Sirva inmediatamente.

**S U G E R E N C I A S P A R A S E R V I R**

Para más color, sabor y variedad de vegetales, agregue a la sopa chiles o pimientos dulces (o ambos).

**Recetas Favoritas de 5 Al Día**

## Pizza de Tortilla

Rinde 6 porciones  
1 pizza por porción

**INGREDIENTES**

- 12 tortillas pequeñas de maíz o harina
- 3 tazas de vegetales picados,  
Aceite vegetal o margarina como brócoli, champiñones,
- 1 lata (16 onzas) de frijoles refritos espinacas y pimentón
- 1/4 taza de cebolla picada
- 1/2 taza (2 onzas) de queso
- 2 onzas de chiles verdes picados en cuadritos, mozzarella parcialmente frescos o enlatados descremado y rallado
- 6 cucharadas de salsa roja para tacos
- 1/2 taza de cilantro picado

(fold)

» (cut)

**Información****nutricional****por porción**

Calorías	240
Carbohidrato	42 g
Proteína	10 g
Grasa total	5 g
Grasa Saturada	2 g
Colesterol	10 mg
Sodio	470 mg
Fibra Dietética	8 g

**P R E P A R A C I Ó N**

- Con una brochita mojada pásese agua a un lado de cada tortilla. Junte dos tortillas uniendo los lados mojados y formando una base gruesa para cada pizza. Repita hasta completar 6 bases de pizza.
- Con la brochita, pase un poco de aceite o margarina por encima de ambos lados de la base de pizza. Dore ambos lados en un sartén caliente. Repita con las demás tortillas y póngalas a un lado.
- Caliente los frijoles refritos, la cebolla picada y la mitad del chile picado en una olla mediana, removiéndolos de vez en cuando. Retire la olla del fuego.
- Úntele aproximadamente 1/3 de la mezcla de frijoles a las tortillas. Para cada pizza, rocíe 1 cucharada de salsa para tacos y cubra con 1/2 taza de vegetales picados, 1 cucharadita de chiles picados y 1 cucharada de queso rallado.
- Ponga nuevamente la pizza en el sartén y caliente hasta derretir el queso. Puede agregar cilantro si desea. Sirva de inmediato.

**Recetas Favoritas de 5 Al Día**

## Sofrito de Vegetales y Pollo

**Rinde 6 porciones****1½ taza por porción****INGREDIENTES**

- ¾ libra de pechugas de pollo, deshuesadas y sin piel, cortadas en tiras delgadas*  
*2 dientes de ajo picados*  
*2 cucharadita de aceite vegetal*  
*10 tazas de vegetales frescos o congelados, como brócoli, chícharos asiáticos, repollo rallado, pimentón picado, cebolla picada, hongos en rebanadas y jícama picada*  
*Salsa para sofreír\**  
*3 tazas de arroz cocido y caliente*  
*\*Salsa para sofreír*

(fold)

(cut)

**Información****nutricional****por porción**

- Calorías: 280  
Carbohidrato: 41 g  
Proteína: 19 g  
Grasa Total: 4 g  
Grasa Saturada: 1 g  
Colesterol: 35 mg  
Sodio: 320 mg  
Fibra Dietética: 5 g

**P R E P A R A C I Ó N**

1. Sofría el pollo y el ajo hasta que se doren en un sartén grande con aceite caliente.
2. Agregue los vegetales, cubra y cocine por 5 minutos (o más si los vegetales están congelados), revolviendo de vez en cuando. Cocine hasta que los vegetales estén tiernos pero todavía crujientes.
3. Agregue la salsa y mezcle. Cocine hasta que la salsa quede espesa.
4. Sirva sobre arroz caliente.

**Cena**

## Brochetas de Pollo a la Parrilla

**Rinde 4 porciones****2 brochetas por porción****INGREDIENTES**

- 8 grandes brochetas metálicas o de madera\**  
*2 tazas de uvas*  
*¾ libra de pechuga de pollo cocido sin piel, cortado en cubos de 1 pulgada*  
*1 cucharada de aceite vegetal*  
*¼ taza de jugo de limón*  
*1 cucharada chile rojo martajado*

(fold)

(cut)

**Información****nutricional****por porción**

- Calorías: 235  
Carbohidrato: 16 g  
Proteína: 27 g  
Grasa Total: 7 g  
Grasa Saturada: 2 g  
Colesterol: 65 mg  
Sodio: 66 mg  
Fibra dietética: 1 g

**P R E P A R A C I Ó N**

1. En cada brocheta, alterne 1/4 taza de uvas sin semilla con tres cubos de pollo.
2. Aplique aceite vegetal ligeramente a cada brocheta. Rocíelas con jugo de limón y el chile rojo.
3. Aselas a la parrilla o en horno 5 a 8 minutos. Sírvolas.

\*Si usa brochetas de madera, remójelos 10 minutos en agua fría antes de ensamblarlos y cocinarlos.

**Cena**

## *Frijoles Rápidos con Chiles Verdes*

**Rinde 4 porciones****1/2 taza por porción****INGREDIENTES**

- 1 lata de 15 onzas de frijoles negros con bajo contenido de sodio  
 1 lata de 4½ onzas de chiles verdes picados  
 2 cebollitas, sin rabo y finamente picadas  
 ¼ taza de cilantro fresco picado

(fold)

(cut)

**P R E P A R A C I Ó N**

1. En una cacerola mediana, mezcle los frijoles, los chiles verdes y las cebollitas. Cueza sobre fuego medio 5 minutos.
2. Adorne la mezcla de frijoles con cilantro. Sírvale.

**Información****nutricional****por porción**

Calorías:	162
Carbohidrato:	30 g
Proteína:	10 g
Grasa Total:	1 g
Grasa Saturada:	0 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	377 mg
Fibra dietética:	8 g

**S U G E R E N C I A P A R A S E R V I R**

Sirva los Frijoles Rápidos con Chiles Verdes con ¼ taza de Salsa Fresca (vea la página 5) y ¼ taza de Pimentones Asados finamente picados (vea la página 10).

**Platillos Festivos**

## *Pollo en Mole con Vegetales*

**Rinde 6 porciones****1 pieza de pollo,  
1/2 taza de mole y  
3/4 taza de vegetales  
por porción****INGREDIENTES**

- 3 libras de piernas y muslos de pollo, sin piel  
 3 tazas de caldo de pollo en lata, con bajo contenido de sodio  
 6 chiles guajillos secos, sin semillas  
 6 tomatillos, sin cáscara, lavados y picados  
 1 cebolla, picada  
 5 dientes de ajo, pelados  
 2 cucharaditas de comino molido  
 3 tazas de agua  
 4 chayotes, pelados y picados  
 ¾ libras de ejotes, recortados

(fold)

(cut)

**Información****nutricional****por porción**

Calorías:	313
Carbohidrato:	23 g
Proteína:	33 g
Grasa Total:	10 g
Grasa Saturada:	3 g
Colesterol:	87 mg
Sodio:	345 mg
Fibra Dietética:	9 g

**P R E P A R A C I Ó N**

1. Ponga el pollo y el caldo en una olla grande. Caliéntelo hasta que hierva, a fuego alto. Baje a fuego medio-bajo. Cuézalo sin tapa, por 30 minutos.
2. En un sartén grande, tueste los chiles sobre fuego bajo, volteándolos frecuentemente, hasta que cambien de color y despidan una fragancia. Incorpore los tomatillos, la cebolla, el ajo, el comino y 1 taza de agua. Caliéntelo hasta que hierva, a fuego alto. Cuézalos, sin tapa, por 5 minutos. Retire el sartén del fuego. Déjelo enfriar.
3. Ponga la mezcla de chile-tomatillo (mole) en el vaso de una licuadora. Licúe bien.
4. Regresa la mezcla molida al sartén. Cuézala sobre fuego medio, revolviendo de tanto en tanto, hasta que se espese, unos 5 minutos.
5. Incorpore el mole ya espesado en el pollo y el caldo. Cuézalo, sin tapa, por 15 minutos.
6. Mientras tanto, en una cacerola mediana caliente 2 tazas de agua hasta que hiervan, a fuego alto. Agregue los chayotes y los ejotes. Cuézalos 5 minutos. Escúrralos. Sírvale con el pollo y el mole.

**Platillos Festivos**

## *Arroz a la Mexicana*

Rinde 6 porciones  
1 taza por porción

**INGREDIENTES**

Aceite en aerosol para cocinar  
 1 taza de arroz  
 1 cebolla amarilla mediana, picada  
 1 diente de ajo, picado  
 2 tazas de agua caliente  
 2 cubos de caldo de pollo con bajo contenido de sodio  
 1 lata de 8 onzas de salsa de tomate  
 $3\frac{1}{3}$  tazas de vegetales congelados (chícharos y zanahorias)  
 2 cucharadas de cilantro fresco picado

(fold)

(cut)

**P R E P A R A C I Ó N**

1. Rocíe ligeramente una cacerola grande con aceite en aerosol para cocinar.
2. Agregue el arroz a la cacerola. Cuézalo sobre fuego medio, revolviendo de tanto en tanto, hasta que esté ligeramente dorado. Incorpore la cebolla y el ajo. Cuézalo 2 a 3 minutos. Agregue el agua caliente, los cubos de caldo y la salsa de tomate, revolviendo hasta que se disuelvan los cubos de caldo. Baje a fuego bajo. Tape la cacerola y cuézalo 20 minutos.
3. Agregue los vegetales congelados. Tape la cacerola y cuézalos 10 minutos adicionales o hasta que toda la humedad haya sido absorbida.
4. Adorne el arroz con cilantro. Sírvalo.

**Información**

**nutricional**

**por porción**

Calorías: 185  
 Carbohidrato: 39 g  
 Proteína: 6 g  
 Grasa Total: 1 g  
 Grasa Saturada: 0 g  
 Colesterol: 0 mg  
 Sodio: 284 mg  
 Fibra dietética: 4 g

**Platillos Festivos**

## *Crepas de Tortilla con Fruta Fresca*

Rinde 6 porciones  
1 crepa de tortilla y  
 $\frac{1}{2}$  taza de fruta por  
porción

**INGREDIENTES**

$\frac{1}{4}$  taza de azúcar morena  
 Jugo de 1 limón  
 1 canastita de fresas, sin rabo y en rebanadas  
 2 plátanos, sin cáscara y en rebanadas  
 6 tortillas de harina, calientes (vea la página 9)  
 $\frac{3}{4}$  taza de queso ricotta bajo en grasa  
 $\frac{1}{4}$  cucharadita de canela molida  
 2 cucharaditas de margarina

(fold)

(cut)

**P R E P A R A C I Ó N**

1. En un tazón grande, disuelva el azúcar morena en jugo de limón. Incorpore la fruta. Póngalo a un lado.
2. Unte la mitad de cada tortilla caliente con 2 cucharadas de queso ricotta. Rocíe la canela molida sobre el queso ricotta. Doble la tortilla a la mitad.
3. Caliente la margarina en un sartén de teflón sobre fuego medio, hasta que se derrita. Agregue dos tortillas dobladas. Cuézalas, volteándolas una vez, hasta que estén totalmente calientes. Cámbielas a un platón o a platos para postre individuales. Repita los pasos con las tortillas restantes.
4. Ponga  $\frac{1}{2}$  taza de fruta alrededor de cada tortilla. Sírvulas.

**Información**

**nutricional**

**por porción**

Calorías: 279  
 Carbohidrato: 47 g  
 Proteína: 8 g  
 Grasa Total: 7 g  
 Grasa Saturada: 2 g  
 Colesterol: 9 mg  
 Sodio: 263 mg  
 Fibra dietética: 3 g

**Platillos Festivos**

## *Platón de Frutas Tropicales*

Rinde 6 porciones

1 taza por porción

**INGREDIENTES**

- 1 lata de 20 onzas de rebanadas de piña, cortadas a la mitad
- 1 papaya pequeña, pelada y cortada en tajadas
- 1 mango, pelado y en rebanadas
- 1 canasta grande de fresas, sin rabo
- Jugo de 1 limón

(fold)

**P R E P A R A C I Ó N**

1. Acomode la piña, la papaya, el mango y las fresas en un platón para servir.
2. Rocíe el jugo de limón sobre la fruta. Sírvala.

**Información****nutricional****por porción**

Calorías:	87
Carbohidrato:	22 g
Proteína:	1 g
Grasa Total:	1 g
Grasa Saturada:	0 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	5 mg
Fibra dietética:	4 g

(cut)

**Platillos Festivos**

## *Vegetales a la Parrilla*

Rinde 6 porciones

1 taza por porción

**INGREDIENTES**

- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 2 dientes de ajo, finamente picados
- 3 camotes, cortados en rebanadas de 1 pulgada
- 3 elotes, cortados en trozos de 2 pulgadas
- 1 berenjena, cortada en rebanadas de  $\frac{1}{2}$  pulgada
- 12 cebollitas, sin rabo

(fold)

**P R E P A R A C I Ó N**

1. Mezcle el aceite y el ajo en un tazón grande. Agregue los vegetales y revuelva.
2. Ponga los vegetales en un sartén para asar en horno o parrilla. Cueza 10 minutos, voltéalos dos veces, hasta que los vegetales estén suaves.
3. Ponga los vegetales en un platón. Sírvilos.

**Información****nutricional****por porción**

Calorías:	177
Carbohidrato:	32 g
Proteína:	4 g
Grasa Total:	5 g
Grasa Saturada:	1 g
Colesterol:	0 mg
Sodio:	20 mg
Fibra dietética:	6 g

(cut)

**Latino Basics**

## Fresh Salsa

Makes 4 servings

**INGREDIENTS**

$\frac{1}{2}$  cup per serving  
 2 tomatoes, chopped  
 $\frac{1}{2}$  onion, chopped  
 3 jalapeño chiles, finely chopped, seeded if desired  
 $\frac{1}{4}$  cup chopped fresh cilantro  
 $\frac{1}{4}$  teaspoon salt  
 Juice of 1 lime

(fold)

(cut)

**P R E P A R A T I O N**

1. In a medium bowl, mix all ingredients.
2. Serve or store salsa in refrigerator for up to three days in a covered plastic or glass container.

**Nutrition****Information****Per Serving**

Calories: 34  
 Carbohydrate: 8 g  
 Protein: 1 g  
 Total Fat: 0 g  
 Saturated Fat: 0 g  
 Cholesterol: 0 mg  
 Sodium: 156 mg  
 Dietary Fiber: 2 g

**S E R V I N G   S U G G E S T I O N S**

Fresh Salsa is delicious with Vegetable Scramble Sopes (see page 11), Vegetable Omelet (see page 15) and Chicken Mole With Vegetables (see page 29).

**Latino Basics**

## Tomatillo Salsa

Makes 4 servings

**INGREDIENTS**

$\frac{1}{2}$  cup per serving  
 12 tomatillos, husks removed, washed and finely chopped or  
 2 12-ounce cans tomatillos, drained and finely chopped  
 4 serrano chiles, finely chopped, seeded if desired  
 1 small white onion, finely chopped  
 $\frac{1}{4}$  cup chopped fresh cilantro  
 1 clove garlic, finely chopped  
 Pinch of salt, optional\*  
 Pinch of sugar, optional\*

(fold)

(cut)

**Nutrition****Information****Per Serving**

Calories: 59  
 Carbohydrate: 12 g  
 Protein: 2 g  
 Total Fat: 1 g  
 Saturated Fat: 0 g  
 Cholesterol: 0 mg  
 Sodium: 5 mg  
 Dietary Fiber: 3 g

**P R E P A R A T I O N**

1. In a medium bowl, mix all ingredients. Season with salt and sugar, if desired.
2. Serve or store salsa in refrigerator for up to three days in a covered plastic or glass container.

**S E R V I N G   S U G G E S T I O N S**

Tomatillo Salsa is delicious with Chicken Tortas (see page 17), Vegetable Quesadillas (see page 23) and Chicken Vegetable Enchiladas (see page 25).

\* Not included in nutritional analysis.

**Latino Basics**

## *Simmered Beans*

Makes 12 servings

1/2 cup per serving

**INGREDIENTS**

- 2 cups dried beans (*pinto, black or pink*), rinsed
- 8 cups water
- 1 onion, chopped
- 1 bay leaf
- 1/4 teaspoon salt

(fold)

(cut)

**P R E P A R A T I O N**

1. Place beans, water, onion and bay leaf in a large pot. Cover and bring to a boil over high heat. Reduce heat to low. Simmer for 1 to 1 1/2 hours or until beans are tender.
2. Remove bay leaf and stir in salt. Cook 15 minutes longer.
3. Top each serving of Simmered Beans with 1/2 cup Fresh Salsa (see page 5) or store beans in refrigerator for up to three days in a covered plastic or glass container.

**Nutrition****Information****Per Serving**

Calories:	115
Carbohydrate:	21 g
Protein:	7 g
Total Fat:	0 g
Saturated Fat:	0 g
Cholesterol:	0 mg
Sodium:	50 mg
Dietary Fiber:	6 g

**Latino Basics**

## *Refried Beans*

Makes 4 servings

1/2 cup per serving

**INGREDIENTS**

- 1 tablespoon vegetable oil
- 2 cloves garlic, finely chopped
- 3 cups Simmered Beans with broth (see above)

(fold)

(cut)

**P R E P A R A T I O N**

1. In a large nonstick pan, heat oil over medium heat. Add garlic and cook 1 minute.
2. Stir in beans with part of the broth. Cook 5 minutes.
3. Cook and stir, adding additional broth and mashing beans lightly with a fork until bean mixture is a thick paste, but not dry.
4. Top each serving of Refried Beans with 1/2 cup Tomatillo Salsa (see page 6) or store beans in refrigerator for up to three days in a covered plastic or glass container.

**Nutrition****Information****Per Serving**

Calories:	205
Carbohydrate:	33 g
Protein:	11 g
Total Fat:	4 g
Saturated Fat:	1 g
Cholesterol:	0 mg
Sodium:	75 mg
Dietary Fiber:	9 g

## Latino Basics

### Corn Tortillas

Makes 6 servings

2 tortillas per serving

#### INGREDIENTS

2 cups masa harina  
1½ cups warm water

#### PREPARATION

1. Place masa harina and water in a large bowl. Mix with your hands until a soft dough is formed. Add a little more water if the dough is dry or cracks. Add a little more masa harina if the dough is sticky.
2. Knead dough about 3 minutes. Form 12 balls of equal size. As you form each ball, cover with plastic wrap to keep it moist.
3. Place one ball between 2 baggies or 2 sheets of plastic wrap. Using a tortilla press, flatten the ball to form a 6-inch circle or use a rolling pin to roll out the circle.

(fold)

• (cut)

#### Nutrition Information

##### Per Serving

Calories: 139  
Carbohydrate: 29 g  
Protein: 4 g  
Total Fat: 1 g  
Saturated Fat: 0 g  
Cholesterol: 0 mg  
Sodium: 2 mg  
Dietary Fiber: 4 g

4. Repeat step 3, reusing the 2 baggies or 2 sheets of plastic wrap, until 12 tortillas are formed. As you press each tortilla, cover with plastic wrap to keep it moist.
5. Heat a griddle or heavy pan over medium heat until hot. Cook each tortilla 30 seconds on one side. Turn over and cook 1 minute. Turn over again and cook 30 seconds longer.
6. Place cooked tortillas on a plate or in a basket and cover. Serve.

#### SERVING SUGGESTIONS

For a serving of vegetables, fill one tortilla with ¼ cup cooked vegetables and ¼ cup Fresh Salsa (see page 5).

## Latino Basics

### Warming Tortillas

Purchased or homemade tortillas can be warmed in a microwave, in an oven or on a stovetop.

#### PREPARATION

##### Microwave

1. Wrap as many as 12 tortillas in plastic wrap.
2. Microwave on HIGH for 15 to 30 seconds.
3. Turn over stack of tortillas. Microwave 15 to 30 seconds longer or until heated thoroughly. Serve.

(fold)

##### Oven

1. Wrap as many as 12 tortillas in aluminum foil.
2. Heat in 325°F oven for 20 minutes or until heated thoroughly. Serve.

• (cut)

#### Stovetop

1. Heat a griddle or heavy pan over medium heat.
2. Warm tortillas for 5 seconds on each side or until heated thoroughly. Serve.

**Latino Basics**

## *Fresh Cactus Leaves*

**INGREDIENTS**

*Fresh Cactus Leaves*

**P R E P A R A T I O N**

1. Using a knife or vegetable peeler, peel around the edge of fresh cactus leaves. There is no need to remove all the skin. Scrape off any spines and dark areas.
2. Finely chop cactus leaves.
3. Serve or store cactus in refrigerator for up to three days in a covered plastic or glass container.

**S E R V I N G S U G G E S T I O N S**

Try Fresh Cactus in salads, burritos, scrambled eggs and Refried Beans (see page 7).

**Latino Basics**

## *Roasted Chiles and Bell Peppers*

**INGREDIENTS**

*Chiles and Bell Peppers*

**P R E P A R A T I O N**

1. Under a broiler, in a 450°F oven or on a rack over a charcoal fire, place chiles and bell peppers. Turn occasionally until blackened on all sides.
2. Place roasted chiles and bell peppers in a plastic bag. Close bag and let stand until cooled.
3. Remove roasted chiles and bell peppers from plastic bag. Using a sharp knife, peel off the skin. Remove stems and seeds. Cut into strips.
4. Serve or store roasted chiles and bell peppers in refrigerator for up to three days in a covered plastic or glass container.

**S E R V I N G S U G G E S T I O N S**

Add Roasted Chiles and Bell Peppers to salads, tacos, tostadas and Chicken Tortas (see page 17).

**Breakfast**

## *Vegetable Scramble Sopes*

**Makes 4 servings**

2 sopes per serving

**INGREDIENTS**

- 2 small eggs, lightly beaten
- 2 tablespoons 1% lowfat milk
- 2 zucchini, grated
- 2 green onions, chopped
- Pinch of salt
- 8 prepared sopes

(fold)

**Breakfast**

## *Tropical Turkey Sopes*

**Makes 4 servings**

2 sopes per serving

**INGREDIENTS**

- 1 6-ounce lean, spicy turkey sausage, casing removed and meat crumbled (90% lean, 10% fat)
- 1 green bell pepper, seeded and chopped
- 1 8-ounce can pineapple chunks, drained
- 8 prepared sopes

(fold)

(cut)

**P R E P A R A T I O N**

1. In a medium bowl, mix eggs, milk, zucchini, green onions and salt.
2. Heat a nonstick pan over medium heat. Pour egg mixture into pan and scramble. Cook thoroughly, about 5 minutes. Set aside.
3. Heat sopes in toaster. Spoon 1/2 cup vegetable scramble topping on each sope. Serve.

**S E R V I N G S U G G E S T I O N S**

Serve Vegetable Scramble Sopes with Fresh Salsa (see page 5) or Tomatillo Salsa (see page 6).

**Nutrition  
Information****Per Serving**

- |                |       |
|----------------|-------|
| Calories:      | 263   |
| Carbohydrate:  | 47 g  |
| Protein:       | 9 g   |
| Total Fat:     | 5 g   |
| Saturated Fat: | 1 g   |
| Cholesterol:   | 79 mg |
| Sodium:        | 34 mg |
| Dietary Fiber: | 7 g   |

**P R E P A R A T I O N**

1. In a medium bowl, mix turkey sausage, green bell pepper and pineapple chunks.
2. Heat a nonstick pan over medium heat. Place turkey mixture in pan. Cook until turkey sausage is browned and bell pepper is tender, about 10 minutes. Set aside.
3. Heat sopes in toaster. Spoon 1/2 cup tropical turkey topping on each sope. Serve.

**Nutrition  
Information****Per Serving**

- |                |        |
|----------------|--------|
| Calories:      | 322    |
| Carbohydrate:  | 50 g   |
| Protein:       | 15 g   |
| Total Fat:     | 8 g    |
| Saturated Fat: | 2 g    |
| Cholesterol:   | 31 mg  |
| Sodium:        | 419 mg |
| Dietary Fiber: | 6 g    |

**Breakfast**

## *Chunky Apple Sopes*

**Makes 4 servings****2 sopes per serving****INGREDIENTS**

- 4 large green or red apples, unpeeled, cored and chopped
- ½ cup orange juice
- ⅓ cup brown sugar
- ½ teaspoon ground cinnamon
- 8 prepared sopes

(fold)

**Breakfast**

## *Pancakes With Berries*

**Makes 4 servings****2 rolled pancakes per serving****INGREDIENTS**

- 3 cups fresh or frozen berries (strawberries, blackberries and/or blueberries)
- ½ cup reduced sugar preserves, any flavor
- 2 cups fat free buttermilk pancake mix
- ½ cup lowfat sour cream or nonfat vanilla yogurt, optional\*

(fold)

\* Not included in nutritional analysis.

*(cut)***PREPARATION**

1. In a large saucepan, mix apples, orange juice, brown sugar and cinnamon. Cook over medium heat for 10 to 15 minutes or until apples are tender and mixture is thick. Set aside.
2. Heat sopes in toaster. Spoon ½ cup chunky apple topping on each sope. Serve.

**SERVING SUGGESTIONS**

For a buffet breakfast, make Vegetable Scramble (see page 11), Tropical Turkey (see page 12) and Chunky Apple Sopes.

**Nutrition Information****Per Serving**

Calories:	425
Carbohydrate:	97 g
Protein:	6 g
Total Fat:	4 g
Saturated Fat:	1 g
Cholesterol:	0 mg
Sodium:	11 mg
Dietary Fiber:	11 g

**PREPARATION**

1. In a large saucepan, mix berries and preserves. Cook over medium heat until slightly thickened, about 5 minutes. Set aside.
2. In a large bowl, combine pancake mix with water according to package directions. Add enough water to make a slightly thin batter.
3. Pour ⅓ cup pancake batter onto hot griddle or into a large nonstick pan, allowing it to spread to about 6 inches. Cook until edges are dry. Flip over and cook until done.
4. Repeat step 3 until all pancakes are cooked.
5. Place ¼ cup berry mixture in the center of each pancake. Roll up and transfer to serving plates.
6. Drizzle each pancake with remaining berry mixture. Top each pancake with 1 tablespoon sour cream or vanilla yogurt, if desired. Serve.

**SERVING SUGGESTIONS**

Use sliced apples, pears or nectarines in the pancakes instead of berries.

**Nutrition Information****Per Serving**

Calories:	329
Carbohydrate:	72 g
Protein:	4 g
Total Fat:	4 g
Saturated Fat:	2 g
Cholesterol:	0 mg
Sodium:	355 mg
Dietary Fiber:	3 g

**Breakfast**

## *Vegetable Omelet*

**Makes 4 servings****1 omelet per serving****INGREDIENTS**

- 2 cups fresh vegetables, finely chopped (bell pepper, tomato, carrot, broccoli and onion)  
 1 tablespoon dried oregano  
 Pinch of salt, optional\*  
 4 small eggs  
 $\frac{1}{4}$  cup 1% lowfat milk  
 Nonstick cooking spray  
 $\frac{1}{3}$  cup 1% lowfat cottage cheese  
 8 warm corn tortillas (see page 9)

\*Not included in nutritional analysis.

(fold)

(cut)

**P R E P A R A T I O N**

- Heat a nonstick pan over medium heat. Add vegetables and oregano. Stir. Reduce heat to low. Cover and cook until vegetables are tender, about 3 minutes. Lightly season with salt, if desired. Set aside.
- For each omelet, beat 1 egg with 1 tablespoon milk.
- Spray a 6-inch pan with nonstick cooking spray. Heat pan over medium heat. Add egg mixture. Cook until almost set, gently lifting edges and letting uncooked egg run under the cooked portion.
- Spoon  $\frac{1}{2}$  cup vegetable mixture and 2 tablespoons cottage cheese onto half of the cooked egg. Fold the other half of the egg over onto the vegetables and cottage cheese. Cover pan and cook until cottage cheese begins to melt.
- Repeat steps 2, 3 and 4 for remaining omelets.
- Serve each omelet with 2 corn tortillas.

Cholesterol: 159 mg\*\*

Sodium: 144 mg

\*\* Does not meet 5 a Day criteria.

**Nutrition****Information****Per Serving**

- Calories: 235  
 Carbohydrate: 35 g  
 Protein: 12 g  
 Total Fat: 6 g  
 Saturated Fat: 2 g  
 Cholesterol: 159 mg\*\*  
 Sodium: 144 mg  
 Dietary Fiber: 5 g

**5 A Day Favorites**

## *Fruit Wrap*

**Makes 4 servings****1 wrap per serving****INGREDIENTS**

- 1 cup canned sliced peaches, drained  
 $\frac{1}{2}$  cup berries of your choice, such as raspberries, blueberries, or strawberries  
 $\frac{1}{2}$  cup sliced banana  
 4 6-inch flour tortillas  
 2 teaspoons sugar  
 $\frac{1}{4}$  teaspoon ground cinnamon

(fold)

(cut)

**P R E P A R A T I O N**

- Place  $\frac{1}{4}$  cup peaches, 2 tablespoons berries, and 2 tablespoons banana in a 1-inch strip along the center of each tortilla.
- Combine sugar and cinnamon; sprinkle  $\frac{1}{2}$  teaspoon over the fruit.
- Fold in both sides of the tortillas and roll them up.
- Microwave each wrap on HIGH for 1 minute or serve cold.

**Nutrition****Information****Per Serving**

- Calories: 169  
 Carbohydrate: 37 g  
 Protein: 3 g  
 Total Fat: 2 g  
 Saturated Fat: 0 g  
 Cholesterol: 0 mg  
 Sodium: 159 mg  
 Dietary Fiber: 3 g

**5 A Day Favorites**

## *Quick-N-Creamy Grape Shake*

*Makes 4 servings**1 cup per serving***INGREDIENTS**

- 2 cups red or green seedless grapes  
 2 bananas, peeled and sliced  
 2 oranges, peeled and quartered  
 12 to 16 ice cubes, crushed

(fold)

**P R E P A R A T I O N**

1. Place grapes, bananas, oranges, and ice in blender.
2. Blend until smooth. Serve immediately.

**Nutrition****Information****Per Serving**

Calories	151
Carbohydrate	39 g
Protein	2 g
Total Fat	1 g
Saturated Fat	0 g
Cholesterol	0 mg
Sodium	2 mg
Dietary Fiber	4 g

(cut)

**Breakfast**

## *Fruit Salad*

*Makes 4 servings**1/2 cup per serving***INGREDIENTS**

- ½ cup sliced banana  
 ½ cup chopped apple  
 ½ cup chopped papaya  
 ½ cup grapes  
 ½ cup orange juice

(fold)

**P R E P A R A T I O N**

1. In a medium bowl, mix all ingredients. Serve.

**Nutrition****Information****Per Serving**

Calories:	109
Carbohydrate:	28 g
Protein:	1 g
Total Fat:	0 g
Saturated Fat:	0 g
Cholesterol:	0 mg
Sodium:	3 mg
Dietary Fiber:	2 g

(cut)

**Breakfast**

## *Simmered Beans With Roasted Bell Peppers*

**Makes 2 servings****INGREDIENTS**

1 cup per serving

- 2 cups Simmered Beans, using black beans (see page 7)
- 1 cup Roasted Bell Peppers, finely chopped (see page 10)
- 1 teaspoon crushed red chili peppers

(fold)

**P R E P A R A T I O N**

1. In a medium saucepan, mix all ingredients. Cook over medium heat for 10 minutes. Serve.

**Nutrition****Information****Per Serving**

- Calories: 249  
 Carbohydrate: 47 g  
 Protein: 15 g  
 Total Fat: 1 g  
 Saturated Fat: 0 g  
 Cholesterol: 0 mg  
 Sodium: 133 mg  
 Dietary Fiber: 13 g

(cut)

**Lunch**

## *Chicken Tortas*

**Makes 4 servings**

1 torta per serving

**INGREDIENTS**

- 1½ pounds chicken pieces, skin removed
- 1½ cups Simmered Beans, using pinto beans (see page 7) or 1 15-ounce can low-sodium pinto beans
- 4 bolillo or French bread rolls
- 2 cups shredded iceberg or romaine lettuce
- ½ cup thinly sliced radishes
- 8 thin slices white onion
- 1 cup Fresh Salsa (see page 5)
- Crumbled queso añejo or shredded Monterey Jack cheese, optional\*

(fold)

**Nutrition****Information****Per Serving**

- Calories: 462  
 Carbohydrate: 64 g  
 Protein: 35 g  
 Total Fat: 8 g  
 Saturated Fat: 2 g

- Cholesterol: 66 mg  
 Sodium: 347 mg  
 Dietary Fiber: 12 g

(cut)

**P R E P A R A T I O N**

1. Place chicken in a large pot. Cover with water. Bring to a boil over high heat. Reduce heat to medium-low. Simmer, uncovered, until chicken is cooked thoroughly, about 30 minutes. Drain and let cool. Shred chicken.
2. Meanwhile, place beans in a small saucepan. Cook over medium heat until warm. Lightly mash beans with a fork. Set aside.
3. Cut each roll in half lengthwise.
4. Divide chicken, beans, lettuce, radishes and onion evenly into four servings. Place one serving of ingredients on bottom half of each roll. Top with salsa. Sprinkle with cheese, if desired. Place other half of roll on top of each sandwich. Serve.

**C O O K I N G T I P**

Beans can be heated in a microwave on HIGH for 1 to 2 minutes.

\*Not included in nutritional analysis.

**Lunch**

## *Meatball Soup*

**Makes 4 servings****1½ cups per serving****INGREDIENTS**

- 6 cups water
- ½ cup rice
- 3 low-sodium beef- or chicken-flavored bouillon cubes or  
1 tablespoon low-sodium bouillon powder
- 4 sprigs fresh oregano, finely chopped or  
1 tablespoon dried oregano
- 8 ounces lean ground beef, turkey or chicken  
(90% lean, 10% fat)
- 1 tomato, finely chopped
- ½ onion, finely chopped
- 1 large egg
- ½ teaspoon salt
- 2 cups fresh vegetables (carrots, celery and broccoli)

(fold)

(cut)

**P R E P A R A T I O N**

1. In a large pot, combine water, rice, bouillon cubes and oregano. Bring to a boil over high heat. Stir to dissolve bouillon. Reduce heat to low and simmer.
2. Meanwhile, in a large bowl, mix ground meat, tomato, onion, egg and salt. Form into 24 large meatballs.
3. Add meatballs to broth mixture and simmer 20 minutes.
4. Add vegetables. Cook 10 to 15 minutes or until meatballs are cooked and rice and vegetables are tender. Serve.

**C O O K I N G T I P**

Meatball Soup is delicious reheated, but you may need to add water or broth because the rice soaks up the liquid.

**Nutrition****Information****Per Serving**

- |                |        |
|----------------|--------|
| Calories:      | 212    |
| Carbohydrate:  | 22 g   |
| Protein:       | 17 g   |
| Total Fat:     | 6 g    |
| Saturated Fat: | 2 g    |
| Cholesterol:   | 86 mg  |
| Sodium:        | 368 mg |
| Dietary Fiber: | 2 g    |

**Lunch**

## *Cactus Salad*

**Makes 4 servings****1½ cups per serving****INGREDIENTS**

- 1 cup cleaned and finely chopped cactus leaf (see page 10) or 1 14-ounce jar cactus, drained and rinsed
- 1 small white onion, cut into thin wedges
- 1 serrano chile, finely chopped
- 3 tablespoons cider vinegar
- Pinch of salt, optional\*
- 1 small head romaine lettuce, shredded
- 1 tomato, finely chopped
- 2 radishes, thinly sliced
- 2 tablespoons chopped fresh cilantro
- Crumbled queso fresco or shredded mozzarella cheese as garnish, optional\*

(fold)

(cut)

**P R E P A R A T I O N**

1. In a medium bowl, mix cactus, onion, chile and vinegar. Add salt, if desired. Let stand 15 to 30 minutes.
2. Place lettuce on a platter. Top with marinated cactus mixture, tomato, radishes and cilantro. Garnish with queso fresco or mozzarella cheese, if desired. Serve.

**Nutrition****Information****Per Serving**

- |                |       |
|----------------|-------|
| Calories:      | 47    |
| Carbohydrate:  | 10 g  |
| Protein:       | 3 g   |
| Total Fat:     | 0 g   |
| Saturated Fat: | 0 g   |
| Cholesterol:   | 0 mg  |
| Sodium:        | 31 mg |
| Dietary Fiber: | 5 g   |

\*Not included in nutritional analysis.

**5 A Day Favorites\***

## *California Marinated Salad*

**Makes 6 servings**

1 cup per serving

**INGREDIENTS**

- 3 nectarines, chopped
- ½ pound fresh mushrooms, quartered
- 1 cup cherry tomatoes, halved
- ½ cup pitted ripe olives (optional)
- ⅓ cup chopped green onions
- 1 can (14 ounces) artichoke hearts
- 1 tablespoon vegetable oil
- ¼ cup lemon juice
- ¼ teaspoon sugar
- 1 teaspoon tarragon, crumbled
- ½ teaspoon thyme

*\*Recipe courtesy of the California Tree Fruit Agreement.*

(fold)

**Nutrition****Information****Per Serving**

Calories	83
Carbohydrate	14 g
Protein	3 g
Total Fat	3 g
Saturated Fat	0 g
Cholesterol	0 mg
Sodium	24 mg
Dietary Fiber	8 g

(cut)

**P R E P A R A T I O N**

1. In a large bowl, combine nectarines, mushrooms, cherry tomatoes, olives, and green onions.
2. Drain and save liquid from artichokes.
3. Add artichokes to salad.
4. Combine reserved liquid with remaining ingredients in a jar. Shake well and pour over salad.
5. Serve immediately or chill in the refrigerator for 2 hours for the best flavor.

**5 A Day Favorites\***

## *Pear Brown Rice*

**Makes 6 servings**

1 cup per serving

**INGREDIENTS**

- 3 tablespoons lemon juice
- 2 teaspoons finely chopped garlic
- ¼ teaspoon ground ginger
- ¼ teaspoon ground black pepper
- 2 pears, diced
- 3½ cups cooked brown rice
- ½ cup chopped green onions
- ½ cup grated carrots
- ½ cup diced celery
- 3 tablespoons vegetable oil

*\*Recipe courtesy of the California Tree Fruit Agreement.*

(fold)

**Nutrition****Information****Per Serving**

Calories	238
Carbohydrate	39 g
Protein	4 g
Total Fat	8 g
Saturated Fat	1 g
Cholesterol	0 mg
Sodium	21 mg
Dietary Fiber	6 g

(cut)

**P R E P A R A T I O N**

1. In a small bowl, combine lemon juice, garlic, ginger, and black pepper. Add pears to the mixture and set aside.
2. In a large bowl, combine brown rice and remaining ingredients. Gently fold in pears.
3. Serve immediately or chill in the refrigerator.

**Lunch**

## *Tropical Smoothie*

*Makes 1 serving  
1½ cups per serving*

**INGREDIENTS**

½ cup 1% lowfat milk  
 ½ cup nonfat plain yogurt  
 ½ cup chopped mango or pineapple  
 1 tablespoon sugar  
 ¼ teaspoon vanilla or coconut extract  
 5 ice cubes

(fold)

**P R E P A R A T I O N**

1. Place all ingredients in a blender container.
2. Blend until smooth. Serve.

**Nutrition****Information****Per Serving**

Calories: 225  
 Carbohydrate: 42 g  
 Protein: 11 g  
 Total Fat: 2 g  
 Saturated Fat: 1 g  
 Cholesterol: 7 mg  
 Sodium: 157 mg  
 Dietary Fiber: 1 g

(cut)

**Lunch**

## *Vegetable Medley With Salsa Dip*

*Makes 4 servings  
1 cup vegetables and  
½ cup salsa dip per  
serving*

**INGREDIENTS**

2 carrots, cut into 3-inch sticks  
 2 celery stalks, cut into 3-inch sticks  
 ½ jicama, peeled and cut into 3-inch sticks  
 1 bunch radishes, trimmed  
 6 green onions, trimmed  
 1 cup fat free sour cream  
 1 cup Fresh Salsa (see page 5)

(fold)

**P R E P A R A T I O N**

1. Arrange vegetables on a platter.
2. In a small bowl, mix sour cream and salsa. Serve.

**Nutrition****Information**

Per Serving

Calories: 109  
 Carbohydrate: 22 g  
 Protein: 6 g  
 Total Fat: 0 g  
 Saturated Fat: 0 g  
 Cholesterol: 2 mg  
 Sodium: 247 mg  
 Dietary Fiber: 7 g

(cut)

**Snacks**

## *Quick Chilaquiles*

**Makes 4 servings**

1 cup per serving

**INGREDIENTS**

- 2 cups Fresh Salsa (see page 5)  
 4 cups baked, unsalted tortilla chips  
 $\frac{1}{2}$  cup crumbled queso fresco or shredded Monterey Jack cheese  
 $\frac{1}{2}$  cup chopped white onion  
 Lime juice, to taste

(fold)

**P R E P A R A T I O N**

- Place salsa in a nonstick pan. Cook over medium heat until hot. Add tortilla chips. Cook 2 to 3 minutes, stirring occasionally.
- Place salsa and tortilla chips on a platter. Top with cheese and onion. Sprinkle with lime juice, to taste. Serve.

**Nutrition****Information****Per Serving**

- Calories: 167  
 Carbohydrate: 29 g  
 Protein: 7 g  
 Total Fat: 3 g  
 Saturated Fat: 2 g  
 Cholesterol: 9 mg  
 Sodium: 195 mg  
 Dietary Fiber: 4 g

(cut)

**Snacks**

## *Taquitos*

**Makes 4 servings**

3 taquitos per serving

**INGREDIENTS**

- 2 cups frozen vegetables, thawed (peas, carrots and corn)  
 $\frac{1}{3}$  cup crumbled queso añejo or shredded Monterey Jack cheese  
 12 corn tortillas, warmed (see page 9)  
 2 teaspoons vegetable oil  
 2 cups Fresh Salsa (see page 5)  
 $\frac{1}{2}$  avocado, chopped

(fold)

**P R E P A R A T I O N**

- Heat oven to 450°F.
- In a medium bowl, mix vegetables and cheese. Spoon  $\frac{1}{4}$  cup vegetable and cheese mixture down the center of each tortilla. Roll up tightly.
- Place taquitos on a baking sheet. Brush each taquito lightly with oil. Bake until crisp, about 7 to 10 minutes.
- While taquitos are baking, mix Fresh Salsa with avocado.
- Spoon salsa mixture over each serving of taquitos. Serve.

**Nutrition****Information****Per Serving**

- Calories: 393  
 Carbohydrate: 66 g  
 Protein: 12 g  
 Total Fat: 11 g  
 Saturated Fat: 3 g  
 Cholesterol: 12 mg  
 Sodium: 117 mg  
 Dietary Fiber: 13 g

(cut)

**Snacks**

## *Vegetable Quesadillas*

**Makes 4 servings**

1 quesadilla per serving

**INGREDIENTS**

1 large carrot, grated  
 1 zucchini, grated  
 8 flour tortillas  
 $\frac{3}{4}$  cup crumbled queso fresco or shredded Monterey Jack cheese  
 Bottled hot sauce, to taste

(fold)

**Snacks**

## *Melon Cooler*

**Makes 4 servings** $\frac{3}{4}$  cup per serving**INGREDIENTS**

2 cups melon, chopped (cantaloupe, honeydew or watermelon)  
 2 cups cold water

(fold)

(cut)

**P R E P A R A T I O N**

1. In a small bowl, mix carrot and zucchini.
2. Sprinkle  $\frac{1}{2}$  cup vegetable mixture over each of four tortillas. Top each tortilla with 3 tablespoons cheese. Sprinkle with hot sauce, to taste. Cover with a second tortilla.
3. Heat a nonstick pan over medium heat until hot. Place each quesadilla in pan. Cook 1 minute. Turn over and cook 1 minute longer or until hot and cheese melts. Cut each quesadilla into four quarters. Serve.

**Nutrition****Information****Per Serving**

Calories: 359  
 Carbohydrate: 54 g  
 Protein: 14 g  
 Total Fat: 10 g  
 Saturated Fat: 3 g  
 Cholesterol: 14 mg  
 Sodium: 475 mg  
 Dietary Fiber: 4 g

**C O O K I N G   T I P**

Quesadillas can be heated in the microwave using the following steps:

1. Wrap each quesadilla in plastic wrap.
2. Cook each quesadilla on HIGH for 1 minute. Serve.

**P R E P A R A T I O N**

1. Place all ingredients in a blender container.
2. Blend until smooth. Serve.

**Nutrition****Information****Per Serving**

Calories: 28  
 Carbohydrate: 7 g  
 Protein: 1 g  
 Total Fat: 0 g  
 Saturated Fat: 0 g  
 Cholesterol: 0 mg  
 Sodium: 8 mg  
 Dietary Fiber: 1 g

**S E R V I N G   S U G G E S T I O N S**

Blend 10 ice cubes with melon and water mixture for a slushy Melon Cooler.

**Snacks**

## *Strawberry Shake*

**Makes 2 servings**

1½ cups per serving

**INGREDIENTS**

1½ cups strawberries, stemmed  
2 cups 1% lowfat milk  
2 tablespoons sugar

(fold)

**P R E P A R A T I O N**

1. Place all ingredients in a blender container.
2. Blend until smooth. Serve.

**Nutrition****Information****Per Serving**

Calories: 184  
Carbohydrate: 32 g  
Protein: 9 g  
Total Fat: 3 g  
Saturated Fat: 2 g  
Cholesterol: 10 mg  
Sodium: 124 mg  
Dietary Fiber: 3 g

**S E R V I N G S U G G E S T I O N S**

Use frozen strawberries for a frothy shake.

**Dinner**

## *Chicken Vegetable Enchiladas*

**Makes 4 servings**

2 enchiladas per serving

**INGREDIENTS**

1¼ pounds chicken pieces, skin removed  
1 19-ounce can red or green enchilada sauce  
8 corn tortillas, warmed (see page 9)  
2 cups fresh or frozen vegetables (corn, green beans and carrots)  
½ cup crumbled queso fresco or shredded Monterey Jack cheese

(fold)

**P R E P A R A T I O N**

1. Place chicken in a large pot. Cover with water. Bring to a boil over high heat. Reduce heat to medium-low. Simmer, uncovered, until chicken is cooked thoroughly, about 30 minutes. Drain and let cool. Shred chicken.

(cut)

2. Heat oven to 350°F.

3. Place 1 cup enchilada sauce in shallow bowl.
4. Dip a warm tortilla in sauce. Place 1/4 cup vegetables, 1 tablespoon cheese and 1/3 cup chicken along center of tortilla. Roll up tortilla. Place in oven-proof baking dish.
5. Repeat step 4 until all enchiladas are in baking dish. Cover and bake 20 to 30 minutes or until heated thoroughly.
6. Meanwhile, in a small saucepan, heat remaining 1¼ cups enchilada sauce over medium heat. Pour sauce over cooked enchiladas. Serve.

**Nutrition****Information****Per Serving**

Calories: 449  
Carbohydrate: 49 g  
Protein: 41 g  
Total Fat: 11 g  
Saturated Fat: 4 g  
Cholesterol: 94 mg  
Sodium: 501 mg\*  
Dietary Fiber: 11 g

**S E R V I N G S U G G E S T I O N S**

Serve Chicken Vegetable Enchiladas with Simmered Beans (see page 7) and Mexican Rice (see page 30).

\*Does not meet 5 a Day criteria.

**Dinner**

## *Flan With Fruit*

**Makes 4 servings****INGREDIENTS**

- 1 small flan and  
 $\frac{1}{2}$  cup fruit per serving  
 1 3-ounce package flan mix  
 2 cups 1% lowfat milk  
 $\frac{1}{4}$  cup sugar  
 2 tablespoons water  
 $\frac{1}{2}$  teaspoon vanilla extract  
 1 teaspoon grated orange or lemon peel  
 1 cup strawberries, stemmed and each cut in half  
 $\frac{1}{2}$  cup green grapes, each cut in half  
 $\frac{1}{2}$  cup finely chopped mango

(fold)

(cut)

**P R E P A R A T I O N**

1. Prepare flan according to package directions, using 1% lowfat milk.
2. Pour flan mixture into custard cups. Refrigerate 1 hour or until flan is set.
3. In a heavy saucepan, combine sugar and water. Cook over medium heat, stirring constantly, for 5 minutes until sugar is dissolved. Stir in vanilla extract and grated orange or lemon peel. Let cool slightly.
4. Place strawberries, grapes and mango in a medium bowl. Stir in warm sugar syrup. Let stand at least 20 minutes or refrigerate until serving.
5. To serve, unmold each flan. Place  $\frac{1}{2}$  cup fruit around each serving.

**Nutrition Information****Per Serving**

- Calories: 218  
 Carbohydrate: 48 g  
 Protein: 4 g  
 Total Fat: 2 g  
 Saturated Fat: 1 g  
 Cholesterol: 5 mg  
 Sodium: 70 mg  
 Dietary Fiber: 1 g

**Dinner**

## *Potato Sauté*

**Makes 4 servings**

1 cup per serving

**INGREDIENTS**

- 4 cups water  
 2 large russet potatoes, scrubbed and chopped  
 2 teaspoons vegetable oil  
 1 bell pepper, finely chopped  
 1 cup canned corn, drained  
 1 tomato, chopped  
 $\frac{1}{2}$  teaspoon dried oregano  
 Salt and pepper, optional\*  
 $\frac{1}{4}$  cup crumbled queso añejo or shredded Monterey Jack cheese

(fold)

(cut)

**Nutrition Information****Per Serving**

- Calories: 189  
 Carbohydrate: 32 g  
 Protein: 5 g  
 Total Fat: 5 g  
 Saturated Fat: 2 g  
 Cholesterol: 9 mg  
 Sodium: 193 mg  
 Dietary Fiber: 4 g

**P R E P A R A T I O N**

1. In a large pan, bring water to a boil over high heat. Add potatoes. Cook until crisp-tender, about 5 minutes. Drain in a colander and pat dry. Set aside.
2. In same pan, add vegetable oil. Heat over high heat until hot. Add potatoes and bell pepper. Cook for 2 minutes. Stir in corn, tomato and oregano. Cook until vegetables are tender. Season with salt and pepper, if desired.
3. Sprinkle each serving with 1 tablespoon cheese. Serve.

**S E R V I N G S U G G E S T I O N**

Potato Sauté makes a great side dish for grilled or roasted meats. For a quick one-dish meal, top each serving of Potato Sauté with cooked lean turkey sausage.

\*Not included in nutritional analysis.

**Lunch**

## *Hearty Bean Soup*

*Makes 8 servings  
2 cups per serving*

**INGREDIENTS**

- \_ cup EACH dried pink beans, dried lentils, dried black beans, yellow split peas, dried kidney beans, and dried black-eyed peas*
- 8 cups water*
- 1 smoked ham hock (about \_ pound)*
- 1 teaspoon EACH dried basil, dried rosemary, dried marjoram, and crushed red chilies*
- \_ teaspoon EACH salt and black pepper*
- 1 bay leaf*
- 1 cup chopped onion*
- \_ cup chopped carrots*
- \_ cup chopped celery*
- 2 14.5-ounce cans diced tomatoes, undrained*
- 1 8-ounce can tomato sauce*

(fold)

(cut)

**5 A Day Favorites**

## *Tortilla Pizzas*

*Makes 6 pizzas  
1 pizza per serving*

**INGREDIENTS**

- 12 small corn or flour tortillas*
- Vegetable oil or margarine*
- 1 can (16 ounces) refried beans*
- $\frac{1}{4}$  cup chopped onion*
- 2 ounces fresh or canned green chili peppers, diced*
- 6 tablespoons red taco sauce*
- 3 cups chopped vegetables, such as broccoli, mushrooms, spinach, and bell pepper*
- $\frac{1}{2}$  cup (2 ounces) shredded part-skim mozzarella cheese*
- $\frac{1}{2}$  cup chopped cilantro (optional)*

(fold)

(cut)

**P R E P A R A T I O N**

1. Rinse the dried pink beans, lentils, black beans, yellow split peas, kidney beans, and black-eyed peas under cold running water. Place all the beans, lentils, and peas in a large bowl, then cover with water to 2 inches above the mixture. Cover and let stand 8 hours, then drain.
2. Combine the drained bean, lentil, and pea mixture, water, and ham hock in a large pot; bring to a boil. Add the spices, onion, carrots, celery, tomatoes, and tomato sauce. Cover, reduce heat, and simmer 2 hours. Uncover and cook 1 hour.
3. Discard the bay leaf. Remove the ham hock from the soup. Remove the meat from the bone; shred the meat with 2 forks. Return the meat to the soup. Serve the Hearty Bean and Vegetable Soup immediately.

**S E R V I N G S U G G E S T I O N S**

Add chili peppers and/or bell peppers to the soup for more color, flavor, and vegetable servings.

**P R E P A R A T I O N**

1. Brush one side of each of two tortillas with water. Press the wet sides of the tortillas together to form a thick crust for the pizza.
2. Brush the outside of the tortillas with a small amount of oil or margarine. Evenly brown both sides in a heated frying pan. Repeat with the rest of the tortillas. Set aside.
3. Heat refried beans, chopped onion, and half of the diced chili peppers together in a medium saucepan, stirring occasionally. Remove from heat.
4. Spread about  $\frac{1}{3}$  cup of the bean mixture on each tortilla pizza. Sprinkle with 1 tablespoon of taco sauce, then top with  $\frac{1}{2}$  cup of the chopped vegetables, 1 teaspoon of diced chili peppers, and 1 tablespoon of shredded cheese for each pizza.
5. Return to frying pan and heat until cheese melts. Top with cilantro, if desired. Serve immediately.

## 5 A Day Favorites

### Vegetable and Chicken Stir-Fry

Makes 6 servings

1½ cups per serving

#### INGREDIENTS

- ¾ pound boneless, skinless chicken breasts, cut in thin strips
  - 2 cloves garlic, minced
  - 2 teaspoons vegetable oil
  - 10 cups fresh or frozen vegetables of your choice, such as broccoli florets, snow peas, shredded cabbage, chopped bell pepper, chopped jicama, chopped onion, sliced mushrooms
  - Stir-fry sauce\*
  - 3 cups hot cooked rice
  - \*Stir-Fry Sauce
    - 3 tablespoons low-sodium soy sauce
    - 1 tablespoon rice vinegar or cider vinegar
    - 2 teaspoons sesame oil
    - 2 teaspoons cornstarch
- In a small bowl, mix sauce ingredients together.

#### Dinner

### Grilled Chicken Kebobs

Makes 4 servings

2 skewers per serving

#### INGREDIENTS

- 8 large metal or wooden skewers\*
- 2 cups grapes
- ¾ pound cooked skinless chicken breast, cut into 1-inch cubes
- 1 tablespoon vegetable oil
- ¼ cup lime juice
- 1 tablespoon crushed red chili peppers

(fold)

(cut)

#### PREPARATION

1. In a large skillet or wok, stir-fry chicken and garlic in hot oil until browned.
2. Add vegetables, cover and cook 5 minutes (longer if vegetables are still frozen), stirring occasionally. Cook until vegetables are tender but still crisp.
3. Stir in sauce; cook until sauce thickens.
4. Serve over warm rice.

#### Nutrition Information

##### Per Serving

Calories	280
Carbohydrate	41 g
Protein	19 g
Total Fat	4 g
Saturated Fat	1 g
Cholesterol	35 mg
Sodium	320 mg
Fiber	5 g

(fold)

(cut)

#### PREPARATION

1. On each skewer, alternate ¼ cup grapes with three cubes of chicken.
2. Brush lightly with vegetable oil. Sprinkle with lime juice and crushed red chili peppers.
3. Grill or broil for 5 to 8 minutes. Serve.

\*If using wooden skewers, soak 10 minutes in cold water before assembling and cooking.

#### Nutrition Information

##### Per Serving

Calories:	235
Carbohydrate:	16 g
Protein:	27 g
Total Fat:	7 g
Saturated Fat:	2 g
Cholesterol:	65 mg
Sodium:	66 mg
Dietary Fiber:	1 g

**Dinner**

## *Quick Beans With Green Chiles*

*Makes 4 servings**1/2 cup per serving***INGREDIENTS**

- 1 15-ounce can low-sodium black beans
- 1 4½-ounce can chopped green chiles
- 2 green onions, trimmed and finely chopped
- ¼ cup chopped fresh cilantro

(fold)

**Celebration**

## *Chicken Mole With Vegetables*

*Makes 6 servings**1 piece chicken, ½ cup mole and ¾ cup vegetables per serving***INGREDIENTS**

- 3 pounds chicken drumsticks and thighs, skin removed
- 3 cups canned reduced-sodium chicken broth
- 6 dried guajillo chiles, seeded
- 6 tomatillos, husks removed, washed and chopped
- 1 onion, chopped
- 5 cloves garlic, peeled
- 2 teaspoons ground cumin
- 3 cups water
- 4 chayotes, peeled and chopped
- ¾ pound green beans, trimmed

(cut)

(fold)

(cut)

**P R E P A R A T I O N**

1. In a medium saucepan, mix beans, green chiles and green onions. Cook over medium heat for 5 minutes.
2. Sprinkle cilantro on top of bean mixture. Serve.

**Nutrition****Information**

Per Serving

Calories: 162

Carbohydrate: 30 g

Protein: 10 g

Total Fat: 1 g

Saturated Fat: 0 g

Cholesterol: 0 mg

Sodium: 377 mg

Dietary Fiber: 8 g

**S E R V I N G S U G G E S T I O N S**

Add ¼ cup Fresh Salsa (see page 5) and ¼ cup finely chopped Roasted Bell Peppers (see page 10) to Quick Beans With Green Chiles.

**P R E P A R A T I O N**

1. Place chicken and broth in a large pot. Bring to a boil over high heat. Reduce heat to medium-low. Simmer, uncovered, for 30 minutes.
2. In a large pan, cook chiles over low heat, turning frequently, until they change color and become fragrant. Stir in tomatillos, onion, garlic, cumin and 1 cup water. Bring to a boil over high heat. Cook, uncovered, for 5 minutes. Remove pan from heat. Let cool.
3. Place chile-tomatillo mixture (mole) in a blender container. Puree until smooth.
4. Return pureed mixture to pan. Cook over medium heat, stirring occasionally, until thickened, about 5 minutes.
5. Stir the thickened mole into chicken and broth. Simmer, uncovered, for 15 minutes.
6. Meanwhile, in a medium saucepan, bring 2 cups water to a boil over high heat. Add chayotes and green beans. Cook 5 minutes. Drain. Serve with chicken and mole.

**Nutrition****Information**

Per Serving

Calories: 313

Carbohydrate: 23 g

Protein: 33 g

Total Fat: 10 g

Saturated Fat: 3 g

Cholesterol: 87 mg

Sodium: 345 mg

Dietary Fiber: 9 g

**Celebration**

## *Mexican Rice*

**Makes 6 servings**

1 cup per serving

**INGREDIENTS**

- Nonstick cooking spray
- 1 cup rice
- 1 medium yellow onion, chopped
- 1 clove garlic, chopped
- 2 cups hot water
- 2 low-sodium chicken-flavored bouillon cubes
- 1 8-ounce can tomato sauce
- 3½ cups frozen vegetables (peas and carrots)
- 2 tablespoons chopped fresh cilantro

(fold)

(cut)

**P R E P A R A T I O N**

1. Lightly spray a large saucepan with nonstick cooking spray.
2. Add rice to saucepan. Cook over medium heat, stirring occasionally, until lightly browned. Stir in onion and garlic. Cook for 2 to 3 minutes. Add hot water, bouillon cubes and tomato sauce, stirring until bouillon cubes are dissolved. Reduce heat to low. Cover and simmer for 20 minutes.
3. Add frozen vegetables. Cover and simmer for an additional 10 minutes or until all moisture is absorbed.
4. Sprinkle cilantro on top of cooked rice. Serve.

**Nutrition Information****Per Serving**

- Calories: 185
- Carbohydrate: 39 g
- Protein: 6 g
- Total Fat: 1 g
- Saturated Fat: 0 g
- Cholesterol: 0 mg
- Sodium: 284 mg
- Dietary Fiber: 4 g

**Celebration**

## *Tortilla Crepes With Fresh Fruit*

**Makes 6 servings**1 tortilla crepe and  
½ cup fruit per serving**INGREDIENTS**

- ¼ cup brown sugar
- Juice of 1 lime
- 1 small basket strawberries, stemmed and sliced
- 2 bananas, peeled and sliced
- 6 flour tortillas, warmed (see page 9)
- ¾ cup lowfat ricotta cheese
- ¼ teaspoon ground cinnamon
- 2 teaspoons margarine

(fold)

(cut)

**P R E P A R A T I O N**

1. In a large bowl, dissolve brown sugar in lime juice. Stir in fruit. Set aside.
2. Spread half of each warmed tortilla with 2 tablespoons ricotta cheese. Sprinkle cinnamon over ricotta. Fold tortilla in half.
3. Heat margarine in a nonstick pan over medium heat until melted. Add two folded tortillas. Cook, turning once, until warmed thoroughly. Remove to a platter or individual dessert plates. Repeat with remaining tortillas.
4. Spoon ½ cup fruit around each tortilla. Serve.

**Nutrition Information****Per Serving**

- Calories: 279
- Carbohydrate: 47 g
- Protein: 8 g
- Total Fat: 7 g
- Saturated Fat: 2 g
- Cholesterol: 9 mg
- Sodium: 263 mg
- Dietary Fiber: 3 g

**Celebration**

## *Tropical Fruit Platter*

*Makes 6 servings**1 cup per serving***INGREDIENTS**

- 1 20-ounce can pineapple slices, each cut in half
- 1 small papaya, peeled and cut into wedges
- 1 mango, peeled and sliced
- 1 large basket strawberries, stemmed

*Juice of 1 lime*

(fold)

**P R E P A R A T I O N**

1. Arrange pineapple, papaya, mango and strawberries on a serving platter.
2. Sprinkle lime juice over fruit. Serve.

**Nutrition****Information****Per Serving**

Calories: 87  
 Carbohydrate: 22 g  
 Protein: 1 g  
 Total Fat: 1 g  
 Saturated Fat: 0 g  
 Cholesterol: 0 mg  
 Sodium: 5 mg  
 Dietary Fiber: 4 g

↙ (cut)

**Celebration**

## *Grilled Vegetables*

*Makes 6 servings**1 cup per serving***INGREDIENTS**

- 2 tablespoons vegetable oil
- 2 cloves garlic, finely chopped
- 3 sweet potatoes, cut into 1-inch slices
- 3 cobs of corn, cut into 2-inch sections
- 1 eggplant, cut into  $\frac{1}{2}$ -inch slices
- 12 green onions, trimmed

(fold)

↙ (cut)

**P R E P A R A T I O N**

1. Mix oil and garlic in a large bowl. Add vegetables and toss.
2. Place vegetables on broiler pan or grill. Cook 10 minutes, turning twice, until vegetables are tender.
3. Place vegetables on a platter. Serve.

**Nutrition****Information****Per Serving**

Calories: 177  
 Carbohydrate: 32 g  
 Protein: 4 g  
 Total Fat: 5 g  
 Saturated Fat: 1 g  
 Cholesterol: 0 mg  
 Sodium: 20 mg  
 Dietary Fiber: 6 g